



ธรรมพินิจ

พธ. - ปสฺสโณ ภิกขุ

ธรรมพินัย

พระธรรมเทศนา

๗๑๑

ท่านอาจารย์พระปลัดอิน
เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี

ธรรมพันภัย

พระปล้นโนภิกขุ

ISBN 974-340-453-8

พิมพ์ครั้งที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๔๕

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อขออนุญาตจาก

เจ้าอาวาส วัดป่าอภัยคีรี

พิมพ์ที่ บริษัท เฟื่องฟ้า พรินติ้ง จำกัด

โทร. ๐-๒๘๙๕-๒๓๐๐-๓ โทรสาร ๐-๒๘๙๕-๒๓๐๔

ABHAYAGIRI BUDDHIST MONASTERY

16201 TOMKI ROAD

REDWOOD VALLEY, CA 95470

Tel: (707)485-1630 Fax: (707)485-7948 E-mail: sangha@abhayagiri.org

อนึ่ง

ธรรม พ้นภัย เป็นหนังสือฉบับแรกของ
ดาตนา ที่ยุติโดย ได้พิมพ์ เล่มแรกแล้ว ไม่
กี่วันมาหลายปี ทพญ นารี ตฤณัมภ์ได้
เห็นว่าน่าจะเป็น ประโยชน์ ที่จะ มีหนังสือครั้งหนึ่ง
เนื่องในโอกาสที่ คุณหมอ มีเวลาว่างที่จะทำ
บุญ เล่าเรื่องสอนลูกให้ แก่สามี ซึ่ง เป็น
การชอบชอบ 12 ปีของการจากไป ของ ทพ วิสิษฐ
ตฤณัมภ์

ดาตนา หนังสือโดยอำนาจ คุณงามความดี
ที่เป็นเจตนา บุญกุศล ที่เกิดใหม่ จะได้เป็น
กำลังใจ ให้ สามี ได้ ให้เข้าไปสู่จิตใจ เล่าเรื่อง
ของ ทั้งคุณหมอ เล่าเรื่องราว ทั้ง หลาย

หนังสือเล่มนี้

พระพรหมโฆสิต

15 ก.ย. 2545

เนื่องจากเมื่อครั้งที่ท่านพระอาจารย์ปสันโน ได้
ทราบข่าวการจากไปอย่างกระทันหันของ คุณหมอวิศิษฐ์
ท่านอาจารย์ได้เมตตาส่งจดหมายมาปลอบใจและให้
กำลังใจแก่ดิฉัน ซึ่งเป็นข้อคิดที่เป็นธรรมะ ทำให้ดิฉัน
ได้ตั้งสติและคลายทุกข์ลงได้มาก ดิฉันรู้สึกทราบซึ่ง
ในพระคุณของท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง และได้กราบขอ
อนุญาตนำจดหมายมาลงพิมพ์ในหนังสือเล่มนี้ หวังว่า
คงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านบ้าง

นารี ตูลานันท์

สารบัญ

บทที่	หน้า
๑. ที่พึ่ง	๑
๒. นิ वर्ณ	๒๓
๓. ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร	๔๑
๔. ความสงบ : อนิจจัง ทุกขัง อนตฺตา	๕๕
๕. ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องทางคืออย่างไร	๗๕

ที่พึ่ง

อาตมามาจากประเทศแคนาดา เคยมีคนถามว่า
ที่ประเทศแคนาดาเขานับถือศาสนาอะไร อาตมาตอบ
ว่า เขานับถือศาสนาเงิน คนก็ฟังไม่ออก นึกว่าพระฝรั่ง
พูดอะไรก็ไม่รู้ แล้วเขาก็ถามอีกว่า นับถือศาสนาอะไร

เขานับถือศาสนาเงิน คือเขาเอาเงินเป็น ที่พึ่ง
เขาเอาเงินเป็น สรรณะ ของเขา เขานับถือเงินเป็นสิ่งสูง
สุดในชีวิต เป็นที่พึ่งของเขา เอาสรณะในปัจจุบันภาย
นอกเพื่อจะอำนวยความสะดวก และอำนวยความสะดวก
ในวัตถุสิ่งของที่เขาจะหาได้

คนในประเทศตะวันตก เช่นที่แคนาดาก็ดี ส่วน
ใหญ่จะให้ความสำคัญในสิ่งเหล่านี้มากกว่าอย่างอื่น
ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนหลายอย่างหลายประการ
ในสังคม และในจิตใจของชาวตะวันตก

ก่อนเข้าพรรษาปีนี้ อาตมามีโอกาสได้กลับไป
บ้านที่ประเทศแคนาดา และได้รับนิมนต์ไปเทศน์ที่สห-
รัฐอเมริกาด้วย เลยมีโอกาสดำเนินและสนทนากับพวก

ญาติ ๆ เพื่อน ๆ และคนอื่นที่สนใจในพุทธศาสนา ทำให้ทราบว่าคุณส่วนใหญ่กำลังรู้สึกขาดอะไรบางอย่างที่เป็นที่พึงในชีวิต เขาเห็นว่าชีวิตในประเทศตะวันตกเป็นชีวิตที่ไม่มีความหมาย ตัวเขาเองเป็นเพียงอุปกรณ์ที่ทำให้เศรษฐกิจของประเทศดีขึ้นเท่านั้น

ถ้าหากว่าเราไม่มีที่พึ่ง ก็จะทำให้เรารู้สึกว่าจิตใจของเราไม่ค่อยจะมีความสมบูรณ์หรือมีความสมดุล ถ้าดูสถิติการฆ่าตัวตายของคนในประเทศตะวันตก เช่น ที่สหรัฐอเมริกาหรือแคนาดา เปรียบเทียบกับในประเทศไทยอย่างกรุงเทพฯ ซึ่งก็เป็นชุมชนใหญ่ มีคนมาก รุนวายเป็นเหมือน ๆ กัน ปัญหาต่าง ๆ ก็มากพอกัน สถิติในประเทศตะวันตกสูงประมาณสิบเท่าของเมืองไทย...สิบกว่า ๆ ...ไม่รู้ว่ากว่าเท่าไร...รู้สึกว่ามันมากเกินไป

คนที่ฆ่าตัวตายคือคนที่ไม่มีความพอใจในชีวิต ไม่มีหลักในชีวิตที่จะทำให้เขามีความหนักแน่นและความมั่นคง ถ้าจะดูสถิติของคนไข้ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวช ที่สหรัฐอเมริกาและแคนาดาไม่ทราบสถิติ แต่ในประเทศอังกฤษซึ่งเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว จากการติดตามศึกษาในประชากรกลุ่มหนึ่ง

เริ่มตั้งแต่เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยจนจบ กระทั่งอายุ ๔๐ ปี เขาพบว่า ๓๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ของประชากรกลุ่มนี้ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวช คนที่มีปัญหาทางจิตใจจนถึงกับต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวช คือคนไม่มีที่พึ่ง นี่คือปัญหา อันนี้เป็น สิ่งสำคัญ ในชีวิตของมนุษย์ คือ เราต้องการที่พึ่ง และควรเป็นที่พึ่งที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของเรา

มีพระฝรั่งเศสหนึ่ง เป็นศิษย์ของหลวงพ่อกษาน่านไปสร้างวัดที่ประเทศนิวซีแลนด์ เมื่อกลับมาเยี่ยมวัดบ้านนาชาติ ท่านเล่าให้พวก พ่อออก แม่ออก ฟังว่า ที่ประเทศนิวซีแลนด์เขามีไตรสรณคมน์เช่นเดียวกับที่ศาสนาพุทธเรามี ไตรสรณคมน์ของเรามี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ไตรสรณคมน์ของชาวนิวซีแลนด์ คือ ฟุตบอล แข่งม้า เบียร์ นี่ไตรสรณคมน์ของเขา นี่เป็นที่พึ่งสูงสุดของเขา มันก็เลยเป็นที่พึ่งที่ไม่ค่อยมีสาระแก่ชีวิต

สำหรับชาวพุทธเรา เรามีไตรสรณคมน์ เรามีที่พึ่งในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราควรพิจารณาว่า เวลาเราเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

นั่น เราเอาเป็นที่พึ่งในลักษณะไหน เช่น เราเอาพระ
พุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง เบื้องต้นก็คือ เราชะลึกถึงการตรัสรู้
ของพระพุทธเจ้าเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของเรา พระพุทธเจ้า
เป็นผู้ตรัสรู้จริง เป็นผู้เข้าถึงสัมมาสัมโพธิญาณ คือ
ความรู้อันยอดเยี่ยมที่มนุษย์สามารถจะเข้าถึงได้ ทำให้
เกิดความบริสุทธิ์และความหลุดพ้นได้ อันนี้เป็นอย่าง
หนึ่ง

เวลาเราศึกษาคัมภีร์ในพระไตรปิฎกที่เล่าถึงชีวิต
ความเป็นอยู่ของพระพุทธเจ้า ยิ่งศึกษา ยิ่งเกิดความรู้สึก
ซาบซึ้งในคำสั่งสอนของท่านและชีวิตของท่าน เพราะ
ทำให้เราเกิดความศรัทธาและมั่นใจมากขึ้นว่า ท่านได้
เข้าถึงการตรัสรู้จริง

ยกตัวอย่าง อย่างอาตมาเป็นต้น โดยพื้นฐาน
ไม่มีศรัทธา แท้ที่จริงแล้วไม่ใช่ว่าไม่มีศรัทธาอย่างเดียว
ยังมีความรังเกียจและความระแวงต่อศาสนา เพราะเรา
เปื้อนศาสนาคริสต์ เลยคิดว่าศาสนาทุกศาสนาคงไม่มี
ประโยชน์เท่าไรกับมนุษย์

เมื่อเริ่มมาศึกษาพุทธศาสนา เราก็เกิดความสนใจ
เพราะ คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เหมือนกับศาสนา

อื่นหรือคำสอนอื่น ให้อิสระ มากกว่า และก็ ยกเหตุผล
เป็นใหญ่ เริ่มศึกษาก็สนใจและศรัทธามาก ยิ่งศึกษา
ยิ่งปฏิบัตินานเท่าไร ยิ่งมีศรัทธามากขึ้น อย่างเดียวกันนี้
อาตมาบวชมาตั้ง ๑๖ พรรษา ก็ยิ่งสนใจในคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ยิ่งมีความกระตือรือร้นที่จะศึกษาเล่าเรียน
ยิ่งมีความตั้งใจที่จะพยายามหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้
รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้ายิ่งกว่านี้ อันนี้เป็นเพราะ
พระพุทธเจ้าเมื่อเวลาเรานึก พุทธฺ สรรณํ คจฺฉามิ ท่าน
ก็เป็นที่พักที่สมบูรณ์

เรานึกถึงคุณธรรมของพระพุทธเจ้า เวลากล่าว
ถึงคุณของพระพุทธเจ้า ก็มักกล่าวใน ๓ ประการ คือ
ปัญญาคุณ บริสุทธิคุณ และ มหากุณาธิคุณ จะแบ่ง
หรือจำแนกออกไปเป็น ๓ ประการ

พระปัญญาคุณ คือเวลาเรานึกถึงปัญญาของ
พระพุทธเจ้า ท่านมีความสามารถแยกแยะสังัจจธรรม
คือความจริง ออกจากสิ่งที่เป็นสมมุติทั้งหลาย ถ้าหาก
เปรียบเทียบคำสอนแล้ว ศาสนาอื่นก็ไม่ค่อยละเอียด
ถี่ถ้วนเท่ากับศาสนาพุทธ โดยเฉพาะคำสอนเกี่ยวกับ
สภาพของจิตใจ

เมื่อเป็นนักศึกษาที่มหาวิทยาลัย อาตมาก็ศึกษาทางจิตวิทยา ถ้าพูดถึงความละเอียดถี่ถ้วนเกี่ยวกับจิตใจของมนุษย์ จิตวิทยาเทียบกับคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าท่านมีปัญญาล้ำเลิศ ท่านสามารถแสดงให้เห็นสภาวะความเป็นจริงทั้งในโลกภายนอกและโลกภายในคือภายในจิตใจ

ปัญญาของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ปัญญาที่มีไว้เพื่อโอ้อวด หรือเพื่อประโยชน์ภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ ปัญญาของพระพุทธเจ้ามีไว้เพื่อการดับทุกข์ เพื่อให้มีการปลดปล่อยภายในจิตใจของท่านเองก็ดี ของผู้อื่นก็ดี คือเป็นไปเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์

แต่ปัญญาของคนธรรมดา ซึ่งบางทีก็เรียกปัญญาชน หรือผู้มีปัญญา มักจะเอาความรู้หรือความฉลาดไปใช้ในการถกเถียงกันบ้าง ในการขัดแย้งกันบ้าง ในการทะเลาะกันบ้าง ซึ่งไม่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ แต่ปัญญาของพระพุทธเจ้าใช้ในการดับทุกข์ เพื่อจะได้มีความสมบูรณ์

พระบริสุทธิคุณ ความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า เป็นความบริสุทธิ์ที่เกิดจากจิตใจที่ท่านกำจัดกิเลสได้ ล้วนแล้ว เวลาเราอ่านคัมภีร์และเรื่องราวต่าง ๆ ที่กล่าว ถึงชีวิตของพระพุทธเจ้า เราจะเกิดความรู้สึกต่อความ บริสุทธิ์ของท่าน เช่น ครั้งหนึ่งมีพราหมณ์เข้าไปหา พระพุทธเจ้า แล้วก็ไม่ใช่เข้าไปหาเฉย ๆ เข้าไปหาแล้ว ก็มีแต่ด่าท่าน ด่าพระพุทธเจ้าต่อหน้าลูกศิษย์ ซึ่งถ้าเรา ดูในลักษณะธรรมดา หรือตามสายตาของคนธรรมดา มันก็น่าเกลียดจัง

พระพุทธเจ้าเมื่อถูกด่าอย่างนั้น ท่านก็อยู่ใน อาการของความนิ่ง รอให้พราหมณ์ผู้นั้นจบการด่าเสีย ก่อน เมื่อพราหมณ์จบการด่า หรือคงจะเหนื่อย หรือ ยังไงก็ไม่ว่า พระพุทธเจ้า...คือเวลาเราฟังนี้ ก็ต้องใจเย็น ใจไม่มีความหวั่นไหว หรือกระทบกระเทือน... พระพุทธ เจ้าก็ถามพราหมณ์ว่า “พราหมณ์ เมื่อพราหมณ์ไปที่ แห่งใดแห่งหนึ่ง แล้วเขาให้อาหาร คือได้รับอาหารแล้ว ถ้าหากว่าพราหมณ์ไม่กินอาหาร อาหารนั้นจะเป็นของ ใคร” คือถ้าหากว่าเราให้อาหารแก่คน แล้วคนนั้นไม่ เอา อาหารนั้นจะเป็นของใคร

พราหมณ์ตอบว่า “ก็เป็นของเราเช่นเดิม”

พระพุทธเจ้าก็บอกว่า “อันนี้ก็เช่นเดียวกัน คำ
คำที่พรหมณ์ให้กับเรา เราไม่เอา คำคำก็คงยังเป็นของ
พรหมณ์ต่อไป”

ฟังท่านอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้ แสดงถึงจิตใจที่
บริสุทธิ์ ถ้าหากเราเองถูกด่า หรือแม้แต่ถูกพูดถึงเล็ก ๆ
น้อย ๆ ใจของเราก็เกิดความน้อยอกน้อยใจบ้าง เสีย
ใจบ้าง แต่พระพุทธเจ้าท่านหมดจดบริสุทธิ์ เมื่อนึก
ถึงคุณธรรมอันนี้ ยิ่งมีความศรัทธาในพระพุทธเจ้า
การระลึกถึงคุณธรรมของท่าน ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น แต่
เพื่อให้เป็นกำลังในจิตใจของเรา เพื่อให้เป็นตัวอย่าง
เราเองจะได้มีส่วนของคุณธรรมอันนั้นด้วย

พระมหากุณาธิคุณ คือ พระพุทธเจ้ามีความ
สงสาร มีความเสียสละเพื่อชาวโลก เพื่อเพื่อนมนุษย์
อันนี้ก็เป็นตัวอย่างที่ท่านทำเอาไว้ เป็นคุณธรรมที่ท่าน
สร้างเอาไว้ ถ้าหากว่าท่านไม่ได้มีมหากรุณา เราคง
ไม่มีโอกาสที่จะได้นั่งรับฟังธรรมเทศนาในวันนี้ ที่มี
ศาสนาขึ้นมาในโลกก็เกิดจากมหากรุณาของท่าน ท่าน
สงสารชาวโลก ท่านก็สร้างศาสนาเอาไว้ โดยสามารถ
ดำรงอยู่ในโลกมา ๒,๕๐๐ กว่าปี...ไม่เบาอะ ไม่เบาเลย

ทั้งยังสามารถเผยแผ่ไปสู่หลายประเทศ

ท่านคงจะนึกถึงความ....จะว่าความหนาก็ได้
มนุษย์นะหนา สอนยาก มนุษย์นี่สอนยาก..เคยมีอาจารย์
ของพระสารีบุตร ตอนพระสารีบุตรยังเป็นนักบวชในลัทธิ
อื่น ท่านก็มีอาจารย์ เมื่อท่านพบกับลูกศิษย์ของพระพุทธ
เจ้าแล้ว ท่านทั้งสองคนคือพระสารีบุตรกับพระโมค-
คัลลาน์ซึ่งเป็นเพื่อนกัน เป็นนักบวชในสำนักเดียวกัน
ก็ไปกราบลาอาจารย์ และชักชวนอาจารย์ให้ไปศึกษา
กับพระพุทธเจ้าด้วยกัน เพราะท่านเห็นว่าคำสอนของ
พระพุทธเจ้าจะมีประโยชน์มากกว่า ท่านก็เลยชวนด้วย
ความหวังดี อยากให้อาจารย์ได้มีโอกาสไปเป็นลูกศิษย์
ของพระพุทธเจ้าด้วย แต่อาจารย์ปฏิเสธ ไม่ไป คือพูด
ว่า “เดี๋ยวนี้เราเป็นเจ้าลัทธิ ถ้าไปเป็นลูกศิษย์ก็ไม่สม
เกียรติของเรา”

พระสารีบุตรกับพระโมคคัลลาน์ท่านก็อ้างเหตุผล
ว่า “ถึงจะเป็นเจ้าลัทธิก็จริง เป็นหัวหน้าของหมู่คน แต่
ว่าโอกาสที่จะได้ประโยชน์สูงสุดจากคำสอนของเรา
มีน้อย”

อาจารย์ของพระสารีบุตรท่านก็มีเหตุผลของท่านเอง ก็เหตุผลดีเหมือนกัน คือ ท่านถามว่า “ในโลกนี้มีใครมากกว่ากัน มีคนโง่มากกว่า หรือมีคนฉลาดมากกว่า”

พระสารีบุตรตอบว่า “มีคนโง่มากกว่า”

อาจารย์ก็บอกว่า “ถ้าอย่างนั้นก็ให้พวกท่านไปกับพระพุทธเจ้า ให้ท่านเป็นพระศาสดาของคนฉลาด เราอยู่เป็นศาสดาของคนโง่ๆ เราก็ยังได้คนมากกว่า” นี่ก็เป็นเหตุผลเช่นกัน

เรานึกถึงคำพูดอันนี้ก็คำพูดที่จริงอยู่ ในแง่ที่ว่าคนโง่ในโลกนี้นะมีมากกว่าคนฉลาด คือที่จริงเราก็โง่กันทุกคนอยู่หรอก มันโง่คนละอย่างกัน แต่พระพุทธเจ้าท่านก็มีความพยายาม ความอุตสาหะพยายามสอนตลอด ๔๕ ปี เพื่อก่อตั้งศาสนาไว้ คนรุ่นหลังจะได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติ อันนี้เป็นพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า ท่านมีความอุตสาหะพยายามและความพากเพียร

นึกถึงภาพของพระพุทธเจ้า ท่านไปไหนท่านต้องเดิน ขนาดอายุ ๗๙ ปี ๘๐ ปี ท่านก็ยังอุตสาหะเดินธุดงค์ไป เพื่อโปรดลูกศิษย์ของท่าน ไปในสำนักต่าง ๆ เพื่อให้ชาวพุทธได้เห็นท่านเป็นครั้งสุดท้าย ผู้ใดที่ยังมี

ความสงสัยก็จะได้แก่ความสงสัยนั้น นี่ก็เกิดจากจิตใจ
ที่มีมหากรุณาของท่าน และคุณธรรมอันนี้ เราระลึกถึง
เพื่อให้เป็นกำลังในจิตใจของเรา และเป็นตัวอย่าง เพื่อ
ให้เราเองมีความพยายามที่จะให้มันเกิดขึ้น

ในการปฏิบัติเพื่อให้มีความสมดุลในจิตใจ เรา
ก็อาศัยการระลึกถึงพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และ
พระมหากรุณาธิคุณ ทั้งสามอย่างนี้โดยสมดุลกัน

ในการปฏิบัติ หรือแม้แต่ในชีวิตประจำวัน ถ้า
หากว่าเรามีความกรุณา มันก็จะกำจัดความเห็นแก่ตัว
ซึ่งเรามีกันทุกคน ความบริสุทธิ์ ก็จะ ช่วยให้เราดำรง
ไว้ในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งที่ดีงาม ปัญญา ก็จะ ทำให้เรา
มีการทบทวน ละเอียดในการ ระมัดระวังไม่ให้จิตใจของ
เรา ไหลสู่ที่ต่ำ และที่จะเกิดโทษ เดือดร้อนต่าง ๆ

ถ้าหากว่าเราหนักไปทางใดทางหนึ่ง มันก็มีโทษ
เหมือนกัน เช่น เรามีปัญญาก็จริง แต่ว่าขาดความบริสุทธิ์
หรือขาดความกรุณา มันก็ทำให้เราเกิดความหงุดหงิด
บ้าง ใจร้อนบ้าง ไม่พอใจ ใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจเรา คือ
เราคิดว่าเรารู้ดีกว่าเขา เราเก่งกว่าเขา อันนี้เราก็ต้อง
สังเกตดู

เวลาเราอยู่กับคนอื่น ถ้าหากว่าเราไม่มีความ
บริสุทธิ์เพียงพอที่จะยับยั้งอารมณ์ เราจะเกิดโทสะ ความ
ไม่พอใจขึ้นมา หรือถ้าเราไม่มีความกรุณาสงสารเพื่อน
มนุษย์ มันก็เกิดความไม่พอใจ แต่อารมณ์เหล่านี้มัน
เกิดจากอะไร มันเกิดจากปัญญา รู้...รู้ว่าอันนี้นะถูก
รู้ว่าอันนี้จริง อันนี้เป็นสิ่งที่ต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ ก็เลย
ทำให้ใจร้อนขึ้น มันมีปัญญา แต่ว่าไม่มีความบริสุทธิ์
ไม่มีความกรุณา ไม่มีความต้องการที่จะช่วย มันเลย
ไม่สมดุล ไม่สมบูรณ์

หรือมีความบริสุทธิ์ก็จริงอยู่ แต่ว่าขาดปัญญา
คือมีเจตนาดี หวังดี ตั้งใจดี แต่ว่าไม่มีปัญญาที่จะพินิจ
พิจารณาให้รอบคอบ ไม่สังเกตดูว่าเหมาะสมหรือไม่
หรือเราจะใช้อุบายอย่างไร จะใช้วิธีการอย่างไร เพื่อ
ให้ถูกกับบุคคล เพื่อให้ถูกกับกาลกับเวลา อันนี้เป็นสิ่ง
ที่จำเป็นมาก จำเป็นจริง ๆ นะ คือเราต้องทำจิตใจของ
เราให้ตั้งมั่น

เราอยู่ในโลกนี้ ต้องรู้จักทำให้มีความสมดุลไว้
เช่น เวลาเราสัมผัสโลก เราคิดไปว่าโลกนี้เป็นโลกที่ดี
หรือโลกนี้เป็นโลกไม่ดี หรือรู้สึกว่าการนี้น่าจะเป็นสุข

หรือโลกนี้มันมีแต่ความทุกข์ เหล่านี้เกิดจากความรู้สึก
ในจิตใจของเราอย่างเดียว

โลกมันก็คือโลก

มันแล้วแต่อารมณ์ของเรา แล้วแต่ความเห็นของ
เรา แล้วแต่ความรู้สึกของเรา อย่างบางวันเราก็เกิดความรู้สึก
รู้สึกว่า เออ! โลกนี้มันไม่ดี แต่ที่จริงโลกมันก็เหมือนเดิม
แหละ มันเป็นความรู้สึกที่อยู่ในจิตใจของเรา หรือเรา
ว่า เออ! โลกนี้เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขได้ นี่เป็น
ความรู้สึกในจิตใจของเรา มันสำคัญที่จิตใจของเรา

เราทำใจของเราให้มีความมั่นคง เราทำใจของ
เราให้มีความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มีคุณธรรม
เราไปไหน อยู่ที่ไหน ทำอะไร จิตใจของเราก็จะมั่นคง
เสมอ เป็นพื้นฐานที่เราต้องสร้างเอาไว้ในจิตใจของเรา
เพราะเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เราเป็นผู้มีศีล คือถ้าหาก
ว่าเรามีความเห็นที่ประกอบด้วยปัญญา ประกอบด้วย
ความบริสุทธิ์ ประกอบด้วยความกรุณา ศีลก็จะเกิดขึ้น
เองโดยธรรมชาติ

เพราะความเมตตา กรุณา สงสารและเอ็นดูต่อ
เพื่อนมนุษย์ จะป้องกันโทษที่เกิดขึ้นจากความไม่รอบ-

คอบในการกระทำของเรา เช่น การฆ่าสัตว์ ซึ่งเกิดขึ้น เพราะจิตใจประกอบด้วยโทสะ จิตใจที่ประกอบด้วย ความอยากได้ หรือประกอบด้วยความเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เราเบียดเบียนกัน แต่ถ้าจิตใจของเราตั้งอยู่ในคุณธรรม มันก็ไม่ผิดศีล การรักษาศีลจะเป็นไปเอง แต่ว่าเพื่อเป็นข้อสังเกตหรือข้อพิจารณา เราก็มีการทบทวนบ้าง โดยการสมาทานศีล และก็ตั้งใจรักษาไว้เป็นขอบเขตของเรา

ขอให้เข้าใจว่า ศีลในแง่พุทธศาสนาไม่ใช่ข้อห้าม ไม่เหมือนศีลของศาสนาคริสต์ ซึ่งมีข้อห้ามหรือบัญญัติห้ามทำอย่างนั้น ห้ามทำอย่างนี้ แต่เป็นสิกขาบท เวลาเราสมาทานศีลโดยกล่าว สิกขา ปทํ สมายามิ คือบพศึกษาหรือบพฝึกหัด คือเราสมาทานสิกขาบทยกเว้นการฆ่าสัตว์ เราสมาทานเอาไว้ คือเราตั้งใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนตัวเองไว้ในบพขอบเขตอันนั้น สำหรับผู้ที่หวังประโยชน์ในชีวิตของตนเอง

เรายกเว้นจากการเบียดเบียน มันก็เกิดความสุขสบาย เรายกเว้นจากการลักสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ หรือการเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ มันก็เกิดความสุขสบาย เรา

อยู่ด้วยความซื่อสัตย์ มันก็สบาย เรายกเว้นจากการ
ประพาศิณิฉิตในกาม มันก็อยู่โดยสบาย ไม่เกิดความเดือด
ร้อน ไม่เกิดการทะเลาะวิวาท ไม่เกิดความสับสนใน
ครอบครัว ครอบครัวที่เกิดการแตกแยก อยู่ด้วยกันไม่
ได้ มักจะเกิดจากการผิดศีลกาเมสุมิฉาจาร ๔๔ เปอร์เซนต์
นะ หรือในคิดฆ่ากัน ยิงกัน แทงกัน ก็มีเรื่องเกี่ยวกับ
กามแอบแฝงอยู่ด้วยหลายเปอร์เซนต์ การอยู่ด้วยกัน
เป็นคู่ครองหรือเป็นครอบครัว จะเป็นครอบครัวที่ไว้วาง
ใจกันเมื่อได้รักษาศีล ซึ่งมีประโยชน์มากทีเดียว

การงดเว้นจากการพูดไม่จริง พูดส่อเสียด พูด
หยาบคาย พูดเพ้อเจ้อ ก็ทำให้เราอยู่อย่าง จะเรียกว่า
เป็นบัณฑิตก็ได้ หรือเป็นผู้ที่แสดงออกซึ่งลักษณะของ
ผู้ฉลาด คนพูดไม่จริง พูดไม่มีเหตุผล พูดอย่างหยาบคาย
ต่ำคนนี้ ต่ำคนนั้น พูดอย่างเพ้อเจ้อ พูดไปเรื่อย ๆ ก็ดูไม่
เป็นคนที่น่านับถือ ไม่ใช่คนที่น่าจะจัดเป็นบัณฑิต หรือ
ผู้ที่น่าเข้าไปรับการศึกษา ขอคำแนะนำ เรายกษาวาจา
ของเราไว้ให้อยู่ในขอบเขตที่ดี ก็มีประโยชน์มาก เป็น
การฝึกฝนให้เราเป็นผู้ใหญ่

การงดเว้นจากการดื่มเหล้าเมาสุรา สิ่งที่ตั้งแห่ง
ความประมาท ถ้าจะสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้า ไว้
ให้สั้นที่สุด ไม่ต้องไปสรุปไว้ในโน่นนั่นะ อริยมรรค ๘ หรือ
อริยสัจ ๔ หรือสรุปในข้อนี้ ๘ ข้อ ๓ ข้อนี้ ๔ ข้อโน้น
สรุปไว้สั้น ๆ คืออย่าประมาท

ถ้าหากว่าเราตั้งอยู่ในความไม่ประมาท คุณธรรม
จะเกิดขึ้นแก่เรา เราจะเป็นผู้ที่รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์
ของเรา เราจะรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น ก็เพราะความ
ไม่ประมาท พระพุทธเจ้าท่านเคยเปรียบเทียบไว้ว่า ความ
ไม่ประมาทก็เหมือนกับเวลาเราเห็นตะวันขึ้นตอนเช้า
เราเห็นแสงอรุณ เรารู้ว่าวันนั้นก็เกิดขึ้น วันนั้นก็จะมี
ตามมา ความแจ้งก็จะตามมา และกลางวันก็จะตามมา
ท่านเปรียบเทียบความไม่ประมาทว่าเป็นบุญนิมิตของอริย-
มรรค ๘ คือเป็นสิ่งที่แสดงว่าอริยมรรคจะเกิดขึ้นแก่ผู้
นั้น ความเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในหนทางที่พระพุทธเจ้าสอน
ไว้อย่อมเกิดกับผู้ไม่ประมาท

สำหรับวันนี้ อาตมาก็ได้อธิบายเรื่อง สรณะ เรื่อง
ศีล ซึ่งดูเหมือนเป็นของธรรมดา แต่มันเป็นของธรรมดา
ที่คนส่วนใหญ่มองข้าม อย่างการตั้งสรณะ และขอศีล
ใคร ๆ ก็ต้องรู้ถ้าเป็นชาวพุทธ แต่บางทีก็ไม่ได้พิจารณา

ว่าประโยชน์ของมันมีอะไรบ้าง จะเอาไปใช้ประโยชน์
เป็นส่วนประกอบของจิตใจและชีวิตของเราได้อย่างไร

มีตัวอย่างให้เห็นอยู่บ่อย ๆ อย่างเช่นคณะผ้าป่า
ซึ่งมาที่วัดป่านานาชาติ เข้ามาในศาลา นอกจากจะส่ง
เสียงดังแล้ว ยังส่งกลิ่นเหม็นด้วย มาถึงก็กราบลงแล้ว
ขอทอดผ้าป่า ก่อนทอดผ้าป่าก็ขอศีลเสียก่อน อาตมา
เลยบอกว่า “เดี๋ยว ๆ โยม ไม่ต้องหรอก จะให้ศีลกับพวก
ชีมานะ ไม่ไหวหรอก ไม่มีประโยชน์”

บางทีพวกนั้นก็โมโหเหมือนกันละ ไม่พอใจ แต่
มันก็เป็นจริงนะ จะไปให้ศีลกับพวกชีมาทำไม เขา
ไม่ได้สนใจในการรักษาศีล ยิ่งไม่ได้เอาพระพุทธ พระ
ธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง จะไปให้ทำไม เขาเลยทำเป็น
พิธีเฉย ๆ พิธีก็เลยไม่มีความหมาย

หรือการนิมนต์พระไปขึ้นบ้านใหม่ก็เช่นเดียวกัน
ไปทำพิธีเรียกว่า มงคล ในบ้าน บางทีนิมนต์พระไปฉัน
ตอนเช้า ได้ขอสธนะ ขอศีล และก็เลี้ยงพระในห้องหนึ่ง
แต่อีกห้องหนึ่งขวดเหล้าเต็ม กินเหล้ากับเล่นไพ่กัน มัน
ก็ไม่ไหวนะ คือว่าคนไม่คิดกัน ทำกันเป็นพิธีเฉย ๆ โดย
เฉพาะวันนี้ก็อยากจะอธิบายไว้

เราเข้ามาเพื่อฝึกจิตใจของเรา เราเข้ามาเพื่อจะ
ได้สร้างความสงบในจิตใจของเรา ความสงบนี้จะต้อง
เกิดจากพื้นฐาน พื้นฐานก็คือการมีที่พึ่งที่ถูกต้อง มีทัศน-
คติที่ถูกต้องในการใช้ชีวิตของเรา

สำหรับช่วงนี้คิดว่าพูดพอสมควรแก่เวลา ก็จะมี
ยุติลงเพียงเท่านี้

ต่อจากนี้ไป อยากจะให้พวกเราเดินจงกรม เพราะ
ว่านั่งมานาน คงจะปวดเมื่อยกันแล้ว เห็นบางคนพลิก
ไปพลิกมาอยู่เรื่อย อาตมาก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่ว่านั่ง
อย่างนี้แล้วจะไม่ปวดขาหรือปวดเหมือนกบโยมแหละ

เราเดินจงกรมเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ การปฏิบัติ
การฝึกสมาธิ หรือการปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ใช่ว่าทำได้
เฉพาะการนั่งอย่างเดียว เพราะว่าที่ตั้งแห่งสติที่ตั้ง
สำหรับการฝึกฝนจิตใจของเรา มีทั้งนั่ง มีทั้งเดิน มีทั้ง
ยืน มีทั้งนอน คืออิริยาบถทั้ง ๔ เป็นสิ่งที่เราประกอบ
ได้ตลอดวันตลอดคืน

การตั้งสติไว้ในจิตใจของเรา การฝึกให้มีสติ และ
การฝึกให้มีจิตใจที่พิจารณาเห็นความจริง เป็นสิ่งที่เรา
ทำได้ตลอดเวลา จะอยู่ในหอประชุมอย่างนี้ก็ได้อีก จะ

อยู่ในวัดก็ได้ จะทำหน้าที่การงานของเราก็ได้ เป็น
โอกาสที่จะฝึกสติได้ทั้งนั้น

การปฏิบัติในอิริยาบถเดินก็เรียกว่า *เดินจงกรม*

เวลาเดินจงกรม เรากำหนดสติไว้ที่ปลายเท้า
เราหาที่เดินที่เรียบ ไม่ยาวเกินไป ไม่สั้นเกินไป ถ้าหาก
สถานที่อำนวยก็ประมาณสัก ๒๐ ก้าว ก็พอดี จะมาก
กว่านิดหน่อย จะน้อยกว่านิดหน่อยก็แล้วแต่ เวลาเรา
เดินก็เดินให้มีความสำรวม สำรวมกาย สำรวมใจ ประสาน
มือของเราไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็แล้วแต่ ไม่ใช่ว่าเวลา
เดินแกว่งแขนแกว่งขาไปเหมือนทหาร สำรวมไว้ และ
ก็ลืมตาไว้ ไม่ใช่ว่าเดินจงกรมแล้วหลับตา ชนนั้นชนนี้
ลืมตาไว้ ดูข้างหน้าเราประมาณ ๒ เมตรก็พอดี เดินไป
สำรวม ไม่ใช่เดินดูนี่ ดูนั้น สำรวมไว้ เดินช้ากว่าปกติ
สักนิด คือปกติใจของเรามันเร็ว มันวิ่งออกไปก่อน เรา
ก็เลยเดินให้ช้าลงหน่อย เพื่อใจของเราจะได้ช้าลงบ้าง
ใจจะได้หยุดนิ่งสักนิด สำหรับคนวิ่งอยู่ตลอดก็ต้องหอบ
ต้องเหนื่อย ให้มันหยุดพักเสียบ้าง ให้มันช้าลง ให้สำรวม
ไว้

ตั้งความรู้สึกไว้ที่ปลายเท้าที่แตะพื้น ยกเท้าขึ้นมา
คือดึงเท้าขึ้นมา ตั้งสติไว้ ยกเท้าแล้วยืน ตั้งสติไว้กับ
การเดิน กำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกายแล้วแต่เรา
ถนัด แล้วแต่การทดลองของเรา จะใช้ พุทฺโธ ก็ได้ หรือ
จะไม่ใช้ก็ได้ แต่ละคนก็ถนัดคนละอย่าง

เราเดินให้ช้า ๆ เดินไปถึงปลายทางที่กำหนดไว้
ก็หมุนตัวกลับมา แล้วหยุดไว้สักพัก ดูว่าสติดียังอยู่
กับการเดินไหม บางครั้งร่างกายอยู่กับที่ สติหายออกไป
ที่อื่น ไปคิดเรื่องอาทิตย์หน้าจะไปในี่ไปโน่น หรือวางแผน
เรื่องนี้เรื่องนั้น บางทีเดินกลับไปกลับมาแล้วตั้งหลาย
รอบ จึงพบว่าตัวเรากำลังเดินจงกรมอยู่ ต้องตั้งสติใหม่

เมื่อถึงปลายทางก็เลี้ยวกลับมา แล้วหยุดดูใจของ
เรา ถ้าหากว่าใจตั้งสติไว้เหมือนเดิมยังไม่ขาดสายก็เดิน
ต่อ ถ้าหากว่าใจขาดสติอยู่ก็ตั้งสติใหม่ แล้วก็เดินอีกที่
หนึ่ง ทุกครั้งที่เราถึงปลายทางก็หยุดสักพักหนึ่งเพื่อ
ตั้งสติใหม่ เป็นที่ตั้งแห่งสติใหม่ทุกครั้ง ถ้าหากว่าใจ
ของเราได้หดไว้อย่างนี้ มันจะทำให้ใจมีความต่อเนื่อง

นั่งสมาธิเราก็ฝึกสติไว้ พอเรานั่งสมาธิเสร็จแล้ว
เราก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดิน เป็นการฝึกสติให้มีความต่อ

เนื่อง จะทำให้ใจของเราสามารถที่จะรวบรวมกำลังไว้
การรวบรวมกำลังของจิตใจไว้นี้ เราเรียกว่า สมาธิที่
จริงเป็นผลของการฝึกสติและการฝึกความสำรวมของ
จิตใจ



คำสอนของพระพุทธเจ้าให้อิสระ ยก
เหตุผลเป็นใหญ่

ปัญญาของท่านมีไว้เพื่อการดับทุกข์



ความสุขจากนิวรรณ์ที่เบาบางลง เป็นพื้นฐานของ
จิตใจที่สงบ ที่เป็นกุศล เป็นคุณงามความดีที่ละเอียด

นิรณ

นิรณ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี ไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ทำจิตให้เศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลัง จัดเป็นอกุศลธรรม มี ๕ อย่าง ได้แก่

กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ

พยาบาท คือ ความคิดร้าย ความขัดเคืองใจ

ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ เชื่องซึม

อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่าน รำคาญในใจ ใจคิดไม่ค่อยหยุด

วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย

ธรรม ๕ ประการนี้เกิดขึ้นในใจของมนุษย์ทั่วไป ผู้ที่หวังความสงบ ตั้งใจจะให้ความสงบเกิดขึ้น จะต้องกำจัดสิ่งเหล่านี้ให้ออกจากจิตใจให้ได้ เช่น เวลาเรานั่งสมาธิ เรากำหนดจิตใจของเรา ตอนแรกก็กำหนดลม

หายใจเข้า ลมหายใจออก คือกำหนดความรู้สึกภายในร่างกาย พยายามให้ความรู้สึกอันนั้นแจ่มชัดในใจของเรา ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ กำหนดรู้อยู่

แต่สักครู่ การกำหนดรู้นั้น หรือสติและความแจ่มใสในจิตใจของเราค่อย ๆ หดไปหรือหายไป ถ้าหากเราติดตามดู สังเกตว่าสติของเราไปไหน มีอะไรเกิดขึ้นในใจที่ทำให้เราไม่สามารถจะกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกได้ ก็จะเห็นว่าเป็นนิรโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง

อารมณ์ที่เรียกว่า นิรโรค นี้ เมื่อเกิดขึ้นก็กีดกันคุณงามความดี คือความสงบที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ความสงบนี้เป็นคุณงามความดีที่ละเอียด เป็นอัมมะที่เป็นกุศล จิตที่สงบ เรียกว่า กุศลจิต จิตเป็นกุศล จิตมันดี จิตมันงาม จิตมันผ่องใส จิตสบาย

ถ้าเป็นความสงบที่ถูกต้อง ความสงบที่แท้ จิตต้องเป็นกุศล จิตมีส่วนประกอบของความดีล้วน

และเพื่อให้จิตเป็นกุศลให้เต็มรอบ ให้มีความดีล้วน ก็จะต้องมีความชำนาญและความเอาใจใส่ในการกำจัดนิรโรคทั้ง ๕ ประการนี้

นิเวศน์ทุกอย่างนั้นมันมีที่เกิด การศึกษาและปฏิบัติ
ธรรมตามหลักคำสอนในทางพุทธศาสนา เน้นที่เหตุและ
ปัจจัย คือทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องมีเหตุและมีปัจจัยจึงจะ
เกิดขึ้น อันนี้เป็นหลักธรรม ทั้งในรูปธรรมภายนอกและ
นามธรรมคือจิตใจของเรา

กามฉันทะ คือความพอใจในกามารมณ์นั้น ก็
มีเหตุ คือกำหนดในสิ่งที่เราเรียกว่าสวย ว่างาม ว่าน่า
ปรารถนา คำว่ากามารมณ์ในทางพุทธศาสนาหมายถึง
ความเพลิดเพลินยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
และธรรมารมณ์อันใดที่เป็นที่ตั้งแห่งความเพลิดเพลิน
ความยินดี ความตื่นเต้น ความอยากได้ อันนั้นเรียก
กามารมณ์ ซึ่งความหมายกว้างกว่าที่ใช้กันทั่วไปใน
ภาษาไทย สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่สงบ

อันนี้ดูไม่ยาก อย่างวันนี้เราเกิดความพอใจ เกิด
ความยินดีในอาหาร รู้สึกว่าแกงอร่อย เลยรับประทาน
มากเกินไป พอรับประทานเสร็จก็เลยแน่น อึด เพราะอึด
เกินไป กลับมานั่งในที่ประชุมก็ง่วงแล้ว คือมันเล่นงาน
หรือมีโทษแล้ว เกิดจากความพอใจในกามารมณ์มา
กีดกันความสงบของเรา

ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล พระเจ้าปเสนทิโกศล ได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าขณะที่พระองค์กำลังแสดงธรรม พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงง่วงในขณะฟังพระธรรมเทศนา อาตมาก็เคยเห็นญาติโยมเป็นแบบนี้หลายครั้งหลายหน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสถามพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “มหาบพิตรได้เสวยอาหารมากเพียงใดวันนี้”

พระเจ้าปเสนทิโกศลกราบทูลว่าเสวยมาก

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ลดอาหารลง คือเราจะคิดว่าตัวเองเป็นพระเจ้าแผ่นดินหรือผู้ปกครองประเทศ ควรจะเสวยมากกว่าคนอื่น อย่างนั้นไม่ใช่ ภายหลังพระเจ้าปเสนทิโกศลได้กลับไปเฝ้า กราบทูลและสรรเสริญ พระพุทธองค์ว่า ที่ทรงแนะนำให้ลดอาหารลงนั้น ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า และทำกิจหน้าที่สบายขึ้น สิ่งเหล่านี้เกิดจากกามฉันทะ คือความพอใจในรสอร่อย

ความรู้สึกพอใจการรับประทานก็เป็นตัวอย่างอันหนึ่ง แต่กามฉันทะนี้ครอบคลุมอย่างอื่นด้วย สิ่งที่เราดู สิ่งที่เราได้ยิน ถ้ามีความยินดี พอใจ เพลิดเพลิน ก็เป็นอุปสรรคต่อความสงบในจิตใจของเรา

การกำหนดในอารมณ์ที่เราไม่ชอบ ไม่พอใจ คือ พยาบาท ความไม่พอใจในกามารมณ์ ก็เป็นอุปสรรค

ต่อความสงบในจิตใจของเราเช่นเดียวกัน อย่างเช่น เรา กำหนดเห็นกายนี้เป็นป่าช้าฝังศพหมูเห็ดเป็ดไก่ที่เรากิน เข้าไป ถ้าเราคิดไปอย่างนี้ ความรู้สึกต่อร่างกายของเราจะเปลี่ยนไป ถึงกับเกิดความรังเกียจ ไม่พอใจ ก็ เป็นอุปสรรคต่อความสงบในจิตใจได้เหมือนกัน

อันที่จริงร่างกายนี้ไม่เป็นอะไรมากมายไปกว่า การประชุมของธาตุ ๔ เป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เราเพียงแต่ดูแลรักษาตามสมควร ให้มีความพอดี เพื่อไม่ให้เป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ของ ความพอใจหรือไม่พอใจ

เมื่อเกิดความไม่พอใจขึ้น เราต้องมีอุปบายช่วยใจ ของเรา ตามธรรมดาท่าน ให้แผ่เมตตา การแผ่เมตตา เป็นอุปบายที่จะช่วยลดอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ แต่ถ้า พุดตามประสบการณ์ของอาตมาแล้ว เวลาที่มีอารมณ์ ไม่พอใจเกิดขึ้น มันไม่ค่อยนึกถึงการแผ่เมตตา แผ่เมตตา ไม่ค่อยจะออก อาจจะใช้ได้สำหรับบางคน

พระพุทธองค์เองก็ทรงแนะนำ การแผ่เมตตาว่า ควรฝึกทำทุกวัน วันละเล็ก วันละน้อย ให้เรามีความ สำนึกถึงสภาวะของมนุษย์ทุกคน ซึ่งเป็นผู้หวังความสุข

และเกลียดความทุกข์ เมื่อได้รับความเมตตา เอ็นดู หรือ
ความอบอุ่นจากผู้อื่นจะรู้สึกสบายขึ้น

การสวดมนต์ทำวัตรทุกเช้าก็เป็นวิธีหนึ่ง การสวด
มนต์อุทิศส่วนกุศลเป็นการตั้งความปรารถนา *ขอให้สัตว์*
ทั้งหลายมีความสุข นี้ เป็นความรู้สึกนึกคิดของจิตใจ
ที่มีเมตตา ถ้าเราทำทุก ๆ วัน ทำจนเป็นนิสัยหรือให้เกิด
ความเคยชิน เมื่อถึงคราวเกิดอารมณ์ไม่พอใจในบุคคล
ใดบุคคลหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เราก็สามารถที่จะ
โน้มเอียงจิตใจของเราให้แผ่เมตตาได้ ไม่ใช่ทำให้โกรธ
หรือไม่พอใจจนสุดขีดจึงจะแผ่เมตตา มันก็แผ่ไม่ออก

อันที่จริงการฝึกแผ่เมตตาที่เราทำทีละเล็กละน้อย
เป็นการทำจิตใจของเราให้สบาย เพราะเวลาเราเกิด
ความรู้สึกเมตตา หรือคิดในทางที่เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์
หวังให้เกิดความสุขต่อผู้อื่น เราเองก็มีความสุขไปด้วย
จิตใจก็สบาย ถ้าเราฝึกทำวันละเล็กละน้อยก็ดูไม่ใช่เรื่อง
ใหญ่ แต่ว่ามีคุณค่ามาก เพราะเป็นการสร้างความสุข
ให้แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งควรจะเป็นหน้าที่และความ
รับผิดชอบของทุกคน โดยไม่ต้องรอคนอื่นหรือสิ่งภาย
นอก

การทำให้นิรณเภาบางลงนี่เป็นการสร้างความสุขให้ตัวเอง ความสุขนี้เป็นพื้นฐานของจิตใจที่สงบ และจิตใจที่สงบก็เป็นจิตที่มีความสุข นี่พูดถึงความสุขในทางธรรม หรือความสุข ที่เป็นกุศล ไม่ใช่ความสุขที่ตื่นเต้น ความสุขมี ๒ อย่าง คือ ความสุขสนุก กับ สุขสงบ ความสุขสนุกนั้นมันตื่นเต้น ส่วนความสุขสงบคือความสุขที่ประกอบด้วยคุณงามความดี เป็นกุศล ทำให้มีความรู้สึกเยือกเย็นภายในจิตใจของเรา มันสงบสบายกว่ากัน

ถีนมิทธะ หรือความง่วงเหงาหาวนอนที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ ก็ต้องมีอุบายแก้เหมือนกัน เปื่องแรกหรืออุบายแรก ถ้านั่งสมาธิแล้วเกิดรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน จิตใจเซื่องซึมไม่ค่อยแจ่มใส ให้ลืมตาไว้ แค้นั้นแหละก็จะตั้งสติได้ เมื่อตั้งสติได้ก็กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เช่นเดิม พอจิตใจสงบแจ่มใสก็หลับตากำหนดลมหายใจต่อไป นี่เป็นอุบายอย่างหนึ่ง การยกหัวข้อธัมมะข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาทบทวนหรือท่องจำ ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ การทบทวนหัวข้อธัมมะทำให้จิตใจของเรามีการขุณฺณคิณพิจารณาและเกิดความสนใจในธัมมะ จิตใจจะได้มีกำลังขึ้น

เหตุปัจจัยที่ทำให้ความว่างเกิดขึ้นนั้น คือความ
เบื่อ ไม่สนใจเท่าที่ควร ใจมันก็ลอยออกไปตามอากาศ
หายไปตามเมฆ สติก็หมด ความผ่องใสก็เลยไม่มีในใจ
เราต้องหารั้วมะขวิดข้อหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนใจ
เรื่องง่าย ๆ เช่น เวลาเรากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ลมหายใจเข้าว่า พุท ลมหายใจออกว่า ไร่ พุทไร่
เราใช้ พุทไร่ อยู่แล้ว

พอเรารู้สึกว่างหรือไม่เอา ใจ ใส่ไว้กับการตั้งสติ
ในกรรมฐาน เราก็กยก พุทไร่ ขึ้นมาพิจารณา พุทไร่ แปล
ว่า ผู้รู้ ถามตัวเอง ใคร เป็นผู้รู้ น่าคิดเหมือนกันนะ เรา
พูดเฉย ๆ ว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ใครเป็นผู้รู้

ที่เราว่าเรา นั้น คือเราตามสัญญาเราที่เป็นรูป
เป็นร่างอยู่ในใจ ของเรานั้นแท้ที่จริงคืออะไร เรากำลัง
แสวงหาผู้รู้ ผู้รู้คือใคร ผู้รู้เป็นอะไร เราจะ หาได้ที่ไหน

ถ้าเราไม่ได้คิด มันก็คล้าย ๆ ว่าพูดออกมาเฉย ๆ
แต่ที่จริงเรากำลังแสวงหาภาวะ ผู้รู้ รู้ในจิตใจของเรา
การยก พุทไร่ ขึ้นมาพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน ให้ความ
หมายแจ่มชัดขึ้นในใจของเรา ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะกำจัด
ความว่าง

อีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้คือการออกไปเดินในที่แจ้ง ถ้าเป็นกลางคืนก็มองดูดาว หายง่วงแล้วก็กลับมานั่งต่อ อาตมาเองก็เคยง่วง เวลาออกไปรุดงค์อยู่องค์เดียวในป่า ห่างจากหมู่บ้านหลายกิโลเมตร นั่งสมาธิไปถึงง่วงเลยบังคับตนเองให้ออกจากกลดไม่เอาไฟฉายไปด้วย ออกเดินไปป่า ไม่นานความง่วงหายหมด เพราะมันกลัว เราใช้ความกลัวไล่ความง่วงออกจากจิตใจเรา กลับมานั่งต่อใหม่ได้ ไม่ง่วงเลย ก็สุดแล้วแต่ว่าจะนำอุปายไหนมาใช้

การเดินจงกรมก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้เรามีสติ มีสมาธิได้ ถ้าหากว่านั่งแล้วง่วงก็อาศัยการเดินจงกรมทำให้มีความตั้งใจมันเช่นเดียวกัน ก็ใช้ได้ อาตมาเองเมื่อเริ่มปฏิบัติธรรม อุปสมบทใหม่ๆ ก็เดินจงกรมมากกว่านั่งสมาธิ เพราะว่ามีเหตุ ๒ อย่าง ก็ความง่วงนั้นแหละ เวลานั้นรู้สึกว่าง่วงก็เลยเดินจงกรม รู้สึกว่ามีกำลังในสมาธิดีกว่า อีกอย่างหนึ่งก็คือความเจ็บปวดทางร่างกาย เมื่อมาบวชใหม่ๆ นั่งพื้นไม่ค่อยเป็น ปวดเข่า ร่างกายมันแข็งเพราะไม่ค่อยได้ฝึกนั่งพื้น นั่งขัดสมาธิไม่เป็น นั่งพับเพียบก็เอียงออกไปตั้ง ๔๕ องศา การนั่ง

ก็เลยไม่ค่อยถนัด ตั้งปีกว่า ๆ ที่ปฏิบัติธรรมโดยอาศัย
การเดินมากกว่าการนั่ง แล้วก็ค่อยฝึกร่างกาย ฝึกจิตใจ
จนคล่องตัวมากขึ้น

วิธีไหนก็ใช้ได้ทั้งนั้นในการฝึกหัด เพราะว่าทุก
อริยาบถ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็ใช้ฝึก
สติได้ และนิรณาก็เกิดขึ้นได้ทุกอริยาบถเช่นเดียวกัน
เราเลยใช้ทุกโอกาสทุกเวลาสังเกตดูในใจของเราว่า นิรณ
เกิดขึ้นหรือไม่ เกิดขึ้นแล้วทำอย่างไรจึงจะหายไป

ถ้าหากมีความง่วงนอนเกิดขึ้นในการทำสมาธิ
และได้ลองอุบายทั้งหมดแล้วยังไม่หายง่วง พระพุทธ
เจ้าก็ทรงแนะนำว่าให้ไปนอนเสีย แต่ว่าไม่ใช่ไปนอน
แบบหมูนะ ต้องนอน สีนไสยาสน์ คือนอนตะแคงขวา
และตั้งสติไว้ กำหนดจิตใจ และกำหนดเวลาที่จะตื่น คือ
พอรู้สึกหายง่วงเพราะร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนพอ
สมควรแล้ว ก็ลุกขึ้นปฏิบัติต่อ

เกี่ยวกับความง่วงเหงาหาวนอนนี้ ถ้าเราระลึก
ถึงพระโมคคัลลาน์ ซึ่งเป็นพระอริยบุคคล ได้สำเร็จพระ
โสดาบันก่อนอุปสมบท และเป็นผู้มีบารมีพิเศษในการ
เป็นผู้มีฤทธิ์ ท่านก็ยังมีอาการง่วง เราจะง่วงกันบ้างก็

ไม่เป็นไร ค่อยฝึกหัดปฏิบัติไปก็จะทำให้มีกำลังใจขึ้น

ความรู้สึกฟุ้งซ่านหรือรำคาญที่เกิดขึ้นในใจของเรา พระพุทธเจ้าให้กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอุบายที่ดีที่สุดที่จะทำให้ใจของเราสงบลง เมื่อใจของเราฟุ้งซ่าน คิดนี่คิดนั่น เราก็กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตามตัวอย่างที่ได้อธิบายแล้วคือ กำหนดลมหายใจเข้า จากต้นลม กลางลม ปลายลม กำหนดลมหายใจออก จากต้นลม กลางลม ปลายลม กำหนดให้ชัด และพยายามตั้งความรู้สึกไว้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นความรู้สึกของร่างกายเรา เป็นจังหวะที่ไม่เร็ว ไม่น่าตื่นเต้น

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าเรากำหนดไป จะช่วยให้จิตใจของเราสงบได้ เพราะว่าความรู้สึกของจิตใจที่ฟุ้งซ่านนั้นมันเร็ว จะคิดออกไปโน่น ไปนี่ เราก็เอาร่างกายของเราช่วยให้มันสงบลง คือเอาจังหวะของลมเข้าลมออกมาช่วยทำให้ความรู้สึกสงบขึ้น เพราะว่าลมเข้าลมออก นั้นเป็นความรู้สึกที่สงบ เหมือนเรานั่งอยู่ริมทะเล ดูคลื่นซัดเข้ามาแล้วก็ออกไป เข้ามาแล้วก็ออกไป ดูแล้วรู้สึกสงบ เป็นธรรมชาติที่ทำให้จิตใจ

ของมนุษย์เยือกเย็นสบาย

การตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็คล้าย ๆ กับการดูคลื่นที่ชายทะเล มันก็สบาย ไม่น่าจะมีอะไรกังวลหรือหนักอกหนักใจ ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออกตามธรรมชาติ เรื่องของธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก คลื่นซัดเข้าหาฝั่งแล้วก็ออกไป...ความรู้สึกนึกคิดเข้ามาในจิตใจแล้วก็ออกไป... ความห่วงกังวลเข้ามาในจิตใจแล้วก็ออกไป เหมือนลมหายใจเข้าลมหายใจออก ไม่มีอะไรติดพลาต มันก็เหมือน ๆ กันนั่นแหละ ก็เลยเป็นที่ตั้งแห่งความสบายทำให้เรารักษาความสงบหรือตั้งสติได้ต่อไป เป็นการแก่นิรวณ

ความล่งเลงสัย เป็นนิรวณประการสุดท้าย พระพุทธเจ้าตรัสว่าเหตุปัจจัยที่เกิดความล่งเลงสัยนั้นคือ อโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการคือความคิดที่ถูกต้องหรือความคิดที่ถูกวิธี เฉลียวฉลาด รอบคอบ มีเหตุมีผล แต่อโยนิโสมนสิการคือความคิดที่ไข่มไม่ได้หรือความคิดที่ไม่ถูก ไม่รอบคอบ ไม่มีเหตุผลเพียงพอ

ถ้าหากว่าเราเกิดความล่งเลงสัยก็เพราะเราคิดไม่ถูก เมื่อเราล่งเลงสัยในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำให้เราตั้ง

ข้อสังเกตว่านั่นคือความคิดที่ไม่ถูกหรือความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ถ้าหากเราคิดโดยหลักธรรม คิดด้วยความแจ่มใส คิดด้วยความถี่ถ้วนรอบคอบ เข้าใจในเหตุในปัจจัย ในเหตุในผล ก็ไม่มีโอกาสที่จะเกิดความลังเลสงสัยได้ เพราะเราจะเข้าใจ

แม้จะมีบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่รู้ แต่การไม่รู้ไม่เป็นปัญหา มันเป็นเพียงว่าเรายังไม่รู้เพียงพอ ยังไม่เข้าใจ แต่ไม่เป็นเหตุให้จิตใจโลเลหรือลังเล เรารู้ว่าไม่รู้ก็แล้วกันไป ไม่เป็นปัญหา ไม่เป็นเหตุให้ใจของเราแผ่สาย

ที่ตั้งแห่งความสงสัยส่วนใหญ่นั้น จะสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สงสัยในบุญในบาป สงสัยว่าชาติก่อนมีชาติหน้ามี เหล่านี้เป็นที่ตั้งแห่งความสงสัย แต่ถ้าหากว่าเรามีการศึกษาเพียงพอ รู้จักจิตใจและธรรมชาติของชีวิตมากขึ้น ความสงสัยจะหายไป จะมีความถี่ถ้วนรอบคอบเกิดขึ้นในจิตใจของเรา อุบายที่กำจัดนิวรณ์อันนี้ให้หายไปทันทีนั้นไม่มี

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้มีการศึกษา มีการปฏิบัติ ถ้าเราศึกษาตามธรรมหรือคำสอนที่วางไว้ก็จะ

เกิดความเข้าใจในจิตใจของเราเอง และท่านทรงแนะนำให้มี *กัลยาณมิตร* คือเพื่อนที่ดี เพื่อนในธรรม ให้มีมิตรที่สนใจในหลักความเป็นจริง สนใจในการค้นคว้า เป็นเพื่อนใกล้ชิด

พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับกัลยาณมิตรไว้มาก กัลยาณมิตรนี้ไม่ใช่ว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าทรงเรียกพระองค์ว่าเป็นกัลยาณมิตร ทรงถือว่าพระองค์เป็นกัลยาณมิตรกับโลก ครูบาอาจารย์ก็เป็นกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรจะช่วยชักจูงเราไปในทางที่ถูก ช่วยห้ามเราไม่ให้ไปทางที่ผิด ทำให้เราเจริญงอกงามในสิ่งที่ถูกต้อง กัลยาณมิตรจะช่วยให้ความลังเลสงสัยหายไปจากจิตใจของเรา เป็นการกำจัดนิรวณอันสุดท้าย

นิรวณห้าประการนี้เป็นธัมมะที่เราต้องสังเกตดูเวลาเรานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม มีความคิดนึกเกิดขึ้นเป็นความคิดนึกปรุงแต่งไปตามอารมณ์ซึ่งเป็นนิรวณหรือไม่ เมื่อเราเห็นว่าอันนี้เป็นนิรวณ ก็ควรรหาอุปายที่จะทำให้หายไปจากจิตใจ เพราะตามธรรมชาติของนิรวณ มันเป็นสิ่งกีดกันความสงบ กีดกันคุณงามความดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ตรงกับความปรารถนาของเรา เพราะเรา

เข้ามาปฏิบัติ เข้ามาฝึกหัดเพื่อเสริมคุณงามความดี เพื่อให้เกิดความสงบขึ้นในจิตใจของเรา

เวลาเรานั่งสมาธิ ก็รวบรวมความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นั่งให้สบาย อย่าบังคับร่างกายจนเกินไป ต้องมีความพอดี อย่าให้มันย่ำย่นเกินไป ใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งกำลังกายกำลังใจของเรา

ถ้าเรารู้สึกง่วงให้สังเกตดูร่างกายของเรา ถ้าเรานั่งไม่ค่อยตรงก็นั่งให้เที่ยงตรง จะช่วยให้ความง่วงออกไปจากจิตใจของเรา หรือบางที่เรารู้สึกฟุ้งซ่านรำคาญในใจ มันก็แสดงออกทางร่างกาย เช่น บางทีขยับ เดี๋ยวนั่งขัดสมาธิ เดี๋ยวนั่งพับเพียบ เดี๋ยวก็ลูบหลัง เดี๋ยวก็เกาหัว นั่นคือมีการฟุ้งซ่านในใจของเรา ก็เอาร่างกายมาช่วยอบรมจิตใจได้ โดยเรานั่งแล้วบังคับไม่ให้พลัดสักระยะหนึ่ง และแทนที่จะเอามือวางไว้ข้างบน ก็วางมือประสานบนตัก คล้าย ๆ กับว่ามัดเอาไว้ ไม่ให้เก้านั้นลูบนี้ ก็จะช่วยให้เราสังเกตลักษณะอารมณ์ในจิตใจได้ เพื่อเราจะได้แก้ไขถูก

การแก้ไขโดยการตามอารมณ์ ไม่ใช่การแก้ไขที่ถูกต้อง เพราะมันเป็นการสร้างความต่อเนื่องของนิรณ

เหมือนกับคนเป็นโรคผิวหนังเขาค้น ถ้าหากเกาก็จะทำให้เกิดการอักเสบ โรคเรื้อรังมากขึ้น เพราะฉะนั้น เราต้องสังเกตในใจของเราว่า นิรเวททั้งห้าประการนี้แท้จริงเป็นโรคเรื้อรังอยู่แล้ว เพราะมันมีอยู่ในใจตั้งแต่ไหนแต่ไร เรายังไม่ได้รักษาให้ถูกวิธี เรามาฝึกปฏิบัติในวันนี้เป็นการเริ่มหาอุบายในการรักษาโรคให้ถูกวิธี คือพยายามหาอุบายชำระใจไม่ให้นิรเวทครอบงำได้

เมื่อเราเริ่มการปฏิบัติ ให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น เวลาใจของเราปราศจากนิรเวท ก็เป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรม จิตเป็นกุศล จิตมั่งคั่ง จิตมั่นคง จิตสงบ จิตเยือกเย็น นี่เป็นอาการของโรคหาย

อาการเป็นโรคก็คือ มีความพอใจ ตื่นเต้นกับกามารมณ์ มีความไม่พอใจ ความโกรธ ความโมโห ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลสงสัย อันนี้เป็นอาการของโรค

เรามาปฏิบัติเพื่อรักษาโรคในใจของเรา เพื่อให้เป็นที่ตั้งแห่งคุณธรรมและเกิดความสุข โดยอาศัยอากัปภิกิริยาภายนอก คือการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ ฝึกกันไป ทำกันไป อาศัยการฝึกใจของเรา คือการตั้งสติ

การระลึกอยู่ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ และการสร้างปัญญา คือการรอบรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ คือ รวมทุกอย่างมาไว้ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้

กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เวลาเรา เดินจงกรม กำหนดความรู้สึกรู้สีกภายในจิตใจของเรา กำหนด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและความรู้สึกที่ดับไป กำหนดความ สงบที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ มันก็เป็นการฝึกการหัดไปเรื่อย ๆ ปฏิบัติทุกอิริยาบถ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ไม่จำเป็นที่จะต้องพูด การพูดนั้นเหมือนกับถั่งรั่ว

ขุดน้ำหรือถั่งน้ำมีประโยชน์ถ้าเก็บน้ำได้ แต่ถ้า หากมันเกิดรั่วหรือร้าว ถึงใส่น้ำไว้มันก็ไหลออกไปข้าง นอก ไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควร

จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน เวลาฝึกให้มีความสงบ จะต้องเก็บเอาไว้ พยายามรวบรวมสติ รวบรวมความ สงบไว้ที่ละเล็กละน้อย บรรจुไว้ในจิตใจของเรา ถ้าหาก ว่ามันรั่ว ความสงบก็หายออกไป ที่รั่วมากที่สุดก็คือ การพูดคุยกัน ถ้ามันรั่วได้ความสงบก็จะหมดไป เราต้อง เก็บเอาไว้...เก็บเอาไว้

การปฏิบัตินี้ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้เวลาจากมาก ถ้า
หากมีเรื่องจำเป็นที่จะต้องพูดก็พูด นอกนั้นเราก็จะเก็บ
ความสงบไว้ อย่าให้ร่ว เราจะได้สังเกตจิตใจของเราให้
ชัดขึ้น



การไม่เห็นความจริงชัดแจ้ง เป็นเหตุให้
เรามีความทุกข์รำไปเพราะการเสาะแสวงหา

ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร

การทำกรรมฐาน การนั่งสมาธินี้ เป็นโอกาสที่เราจะได้ศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้ปฏิบัติ ได้ลิ้มรสของคำสอนอันนั้น ถ้าจะถามว่า เราศึกษาเพื่ออะไรบ้าง? เรานั่งสมาธิหรือฝึกจิตใจของเราเพื่ออะไรบ้าง? พระพุทธเจ้าท่านก็มีคำตอบรวบรวมเอาไว้ และก็เป็นการรวบรวมที่รอบคอบ

อริยสัจ ๔ นั้น พวกเราก็คงพอจะรู้จักหรือเคยได้ยินกันมาบ้างแล้ว ได้แก่

อริยสัจที่ ๑ คือมีทุกข์

อริยสัจที่ ๒ คือมีเหตุให้เกิดทุกข์

อริยสัจที่ ๓ คือมีการดับทุกข์

อริยสัจที่ ๔ คือมีหนทางหรือวิธีฝึกหัด วิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์

ทั้งหมดนี้เป็นอริยสัจหรือเป็นความจริง ๔ ประการที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัว

บางคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวตะวันตก เขาเห็นว่าพระพุทธเจ้าหรือพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์ เขาคิดว่าพระพุทธศาสนามองโลกในแง่ร้าย หรือดูแล้วมันไม่น่าจะเป็นคำสอนที่ดี เพราะพระพุทธเจ้าคิดแต่ว่ามีทุกข์แต่อย่างเดียว ซึ่งเป็นการมองคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยไม่รอบคอบ เพราะที่พระพุทธเจ้าสอนว่ามีความทุกข์นั้นเป็นเพียงอริยสัจเดียว คืออริยสัจแรก ถ้าพระพุทธเจ้าสอนอริยสัจแรกเพียงอริยสัจเดียว ก็จะเป็นคำสอนที่มองโลกในแง่ร้าย หรือเป็นคำสอนที่ไม่ชวนให้เราศึกษา แต่นี่ท่านสอนอริยสัจ ๔ มี ๔ ประการ คือมีทุกข์อยู่ แต่ว่าทุกข์นั้นมีเหตุและการดับทุกข์ก็มีอยู่ การถึงซึ่งความดับทุกข์นั้นคือความประพัตติ หรือการประพัตติที่ตรงธัมมะ หรือตามหนทาง ที่ท่านวางไว้ อันนี้เป็นคำสอนที่สมบูรณ์มาก

การเป็นมนุษย์ก็มีปัญหาทั่วไป มันมีอาการของความทุกข์อยู่ เรื่องนี้เป็นสิ่งที่พวกเราไม่น่าจะมีความสงสัย อย่างที่พระพุทธเจ้าได้จำแนกเอาไว้ ทุกข์คืออะไร ทุกข์ก็คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ก็ไม่น่าสงสัย

พวกเราอยู่ในโรงพยาบาล เราเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายทุกวัน เราคงจะยังไม่เคยเห็น ยังไม่เคยปรากฏว่าเด็กในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์เกิดมาใหม่ ๆ ก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายว่า “สบายดีหรือ?” อย่างนี้ไม่มีหรือ มีแต่ออกมาร้องอู๊ว ๆ อยู่那儿แหละ

พอมากระทบโลกก็ต้องรู้สึกไม่สะดวก ไม่สบาย ขัดข้อง ในแง่นี้ *ความเปลี่ยนแปลง* ในชีวิตมันก็ต้องมี มันจึงเป็นทุกข์ ทุกข์ในแง่นี้แหละคือ *ขัดข้อง* เราไม่อยากจะแก่มันก็แก้ไปเรื่อย ๆ และก็ความตาย ไม่มีใครอยากตายสักคน แต่ว่ามันก็ต้องมี ความพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก เราชอบใจ มันก็ต้องเกิดขึ้นในจิตใจ เกิดความทุกข์ การประสบกับสิ่งที่เราไม่รักไม่ชอบใจ ก็ต้องมีความรู้สึกขัดข้อง ทุกข์อยู่ในใจของเรา เราปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้น มันก็เกิดความรู้สึกขัดข้อง ไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ อันนี้เป็นของธรรมดาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

พระพุทธเจ้าท่านว่า ความทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น เป็นความทุกข์ตามธรรมดาเมื่ออยู่ในสภาวะของการเป็นมนุษย์ แต่จะมีความทุกข์ที่เราเพิ่มเติม คือมันไม่น่าจะทุกข์ ก็ทำให้มันทุกข์ได้ เช่น ความรู้สึกในร่างกาย

ให้เราสังเกตดู เวลาเรานั่งสมาธิ มีความเจ็บขาหรือปวด
หลังขึ้นมา ให้สังเกตดู อันไหนเจ็บมากกว่ากัน ขา หรือ
จิตใจที่ไม่ยอมรับ ไม่อยากจะทำให้มีความเจ็บปวด กลัว
ความเจ็บปวด กระสับกระส่าย เราอ่อนอยู่ในจิตใจ

ปกติร่างกายมันก็เจ็บนิด ๆ หน่อย ๆ แต่จิตใจ
ที่ไม่ยอมรับทำให้มันรู้สึกขัดข้อง ไม่พอใจ กลัว ความ
รู้สึกอันนี้ต่างหากที่เจ็บมากกว่า

ตัวนี้เป็นตัวที่พระพุทธเจ้าให้เราแก้ไข คือความ
ทุกข์มีเหตุ มันเกิดจากตัณหา คือความอยากได้อย่างใด
อย่างหนึ่ง คือเรามีความปรารถนาที่จะแก้ไขความทุกข์

การพูดถึงอริยสัจ ๔ ก็เป็นการแสดงถึงธรรมชาติ
อย่างหนึ่ง เพราะว่าแท้ที่จริงแล้ว ธรรมชาติของจิตใจ
เราก็อยากจะแก้ไขความทุกข์ที่มีอยู่ เช่นดูในชีวิตประจำ
วันของเรา ที่เราทำไปส่วนใหญ่อีกเกี่ยวกับความทุกข์ที่
เกิดขึ้นแล้วเราพยายามแก้ไข เช่น เราเกิดความหิวก็เป็น
ทุกข์ เราก็ไปหาอาหาร ไปกินข้าวก็เกิดความรู้สึกอิ่ม
คือการดับทุกข์ อันนี้ก็อย่างหนึ่ง

เรารู้สึกเมื่อยหรือเพลียมันก็เป็นทุกข์ เราก็หา
เวลาพักผ่อน นอน เมื่อได้นอนได้พักผ่อนเรียบร้อยแล้ว

ก็หายเมื่อยหายเพลีย ก็เป็นการดับทุกข์ เราเข้ามาในห้องอย่างนี้ เรารู้สึกร้อน มันก็เป็นทุกข์ ทำอย่างไรที่จะดับทุกข์ เราก็เปิดพัดลมให้หายร้อน พัดลมทำให้รู้สึกเย็นลง สบายขึ้น มันก็ดับทุกข์

ความจริงชีวิตของเราก็เป็นอริยสัจ ๔ อยู่แล้ว แต่บางทีเราไม่ทันคิด อันนี้เฉพาะส่วนภายนอก ในส่วนภายในคือในจิตใจของเรา เรายังไม่ค่อยได้สังเกตที่จริงเราก็พยายามดับทุกข์อยู่เรื่อย เพราะมันเป็นความต้องการหรือความรู้สึกของเรา แต่เราไม่ค่อยเข้าใจในตัวเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น และก็ไม่ได้เข้าใจในเหตุปัจจัยที่จะให้มีการดับทุกข์เกิดขึ้น นี่คือเหตุผลที่เรามาศึกษาและมาปฏิบัติ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจแจ่มชัดขึ้น

โดยเฉพาะเวลาเรานั่งสมาธิ เป็นโอกาสที่จะทำให้จิตใจของเราเกิดความสงบมากขึ้น มีความแจ่มใสมากขึ้น ทำให้สังเกตได้สะดวกขึ้น นานขึ้น ในวิธีการหรือกระบวนการของสิ่งที่ผลักดันชีวิตของเราไปในทิศทางต่าง ๆ เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อเราจะได้แก้ไขให้ถูกต้อง ให้เรารู้และสังเกต พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่า

มีเหตุให้เกิดความทุกข์ เหตุนั้นก็คือตัณหา

ตัณหา เป็นคำศัพท์เฉพาะ บางครั้งเราเอาคำศัพท์
ที่มาจากภาษาบาลี และมาจากคำสอนในพุทธศาสนา
มาใช้ จนความหมายที่แท้จริงเลื่อนไป เปลี่ยนไป คำ
ว่าตัณหา ที่จริงแล้วมันเป็นคำศัพท์ในหลักวิชาการก็ได้
คือหลักวิชาการของจิตใจ มีความหมายเฉพาะ ตัณหา
คือความอยากได้ เป็นความอยากได้ที่แสดงออกใน ๓
ลักษณะ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา
ตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

กามตัณหา คือความอยากได้ในกามารมณ์ คือ
ความเพลิดเพลิน ยินดี อยากได้ความสุข ความสนอง
อารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย อันนี้เป็นกามตัณหา
เราหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่ถูก
ใจเรา ทำให้เรามีความตื่นเต้น มีความยินดี อันนี้เป็น
กามตัณหา

แท้ที่จริงแล้ว เมื่อได้รับการตอบสนองของอารมณ์
ก็หาได้ทำให้เราพอใจ หรือหายจากอาการของความ
ทุกข์โดยสิ้นเชิงไม่ เช่นเราเห็นรูปสวย ๆ งาม ๆ เห็นอะไร
ที่เราดีกว่าสวยจริง ๆ จะเป็นรูปภาพก็ได้ จะเป็นของ

ธรรมชาติก็ได้ เห็นดอกไม้ดอกหนึ่งสวยจริง ๆ ก็เอามา
ตั้งไว้เพื่อจะให้เราหายจากอาการของความทุกข์ ให้มี
ความสุขสบายอยู่ตลอด มันก็เป็นไปไม่ได้

ความเป็นจริง ธรรมชาติ...อำนาจของธรรมชาติ...
รูปลักษณะจะต้องเปลี่ยนไป เราเองก็เปลี่ยน คือมันจะ
ต้องพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น
เราดูรูป ถ้าเป็นรูปดอกไม้ เราเห็นสักหน่อย สักระยะ
หนึ่ง ก็ารู้สึกว่ามันสวยงามมันงาม แต่ถ้าหากเราต้องนั่ง
ดูตลอดเวลา มันก็เกิดความเบื่อ อยากจะเปลี่ยน สิ่งที่
เรานึกว่าสวย น่าสนใจ ไม่นานก็จะหมดความสนใจ
หรือสิ่งนั้นก็จะเกิดความเปลี่ยนแปลง เช่น ดอกไม้ ไม่นาน
มันจะเหี่ยวแห้ง หมดสวยโดยธรรมชาติ

เราจะหาสุขเที่ยงแท้ถาวรในกามตัณหา มันจึง
เป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่เห็นชัดแจ้งในเรื่องนี้ เราก็จะ
เกิดความรู้สึกขัดข้อง เพราะเรารู้สึกว่ามันบีบจิตใจของ
เรา เราอยากหาความสุข หาความสบาย เพราะว่า
ธรรมชาติของใจ มันรักสุข มันเกลียดทุกข์ เมื่อเราไม่
เห็นความจริงชัดแจ้ง จึงเป็นเหตุให้เรามีความทุกข์รำไป
เพราะการเสาะแสวงหา เมื่อสิ่งนี้ไม่ให้ความสุข เราก็

ไปหาในกามารมณอย่างอื่นอีก หาไปเรื่อย ไม่มีที่จบสิ้น
มันก็เลยเป็นปัญหา

ภวัตถหา คือเรามีความอยากได้ในภพอันนี้
ความรู้สึกตัวตนเกิดขึ้นที่นี่ ภวัตถหา เป็นบ่อเกิดของ
ความรู้สึกตัวตนในใจ อยากมี อยากเป็น อยากได้การ
สรรเสริญ อยากได้เกียรติ อยากได้บริวาร อยากได้การ
ยอมรับจากผู้อื่น อันนี้เป็นภวัตถหา เป็นสิ่งที่สนอง
ความรู้สึกของตัวตน

การอาศัยสิ่งภายนอกอย่างนั้นล้วนแต่จะทำให้
จิตใจกระเทือนกระเทือน กลัวบ้าง น้อยใจบ้าง เสียใจบ้าง
หรือจะเป็นเหตุให้เกิดความหึงในตัวเอง อันนี้มันเกิดจาก
ภวัตถหา เมื่อภวัตถหาเกิดขึ้น ความทุกข์ก็เกิดขึ้น

วิภวัตถหา คือไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เช่นเวลา
เรามีความไม่พอใจหรือไม่ชอบใจเกิดขึ้น นี่เป็นวิภวัตถหา
แม้แต่ภายในตัวเราเอง เรานั่งสมาธิอยากจะทำให้มันสงบ
แต่มันไม่สงบ เราเกิดความรู้สึกฟุ้งซ่านหรือเกิดอารมณ์
อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเราไม่อยากจะให้มันเกิด ไม่อยากให้
มันเป็นอย่างนี้ ไม่ยอมรับ ไม่เอา เกิดความขัดข้องในใจ
อย่างนี้แหละ วิภวัตถหา คือ ความไม่พอดี มันไม่เห็น

แจ้ง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่สงบ ไม่สบายใจ

เมื่อเราจำแนกต้นเหตุ เหตุให้เกิดทุกข์อย่างนี้แล้ว เราต้องเข้าใจว่า ต้นเหตุไม่ได้หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากได้ เช่น ถ้าเราอยากได้คุณงามความดี เราอยากได้ความสงบ เราอยากได้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง อันนี้พระพุทธเจ้าไม่จัดเป็นต้นเหตุ แต่เป็น “ฉันทะ” ธรรมฉันทะ

การมีความพอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งคือฉันทะ มันก็แล้วแต่ ถ้าเป็นฉันทะในทางกิเลสต้นเหตุ มันก็เป็นความพอใจในทางที่จะเกิดความทุกข์ เช่นนิวรรณ์ที่ได้อธิบายแล้ว กามต้นเหตุคือความพอใจในกาม อันนี้เป็นศัพท์กลาง ฉันทะในทางที่ดีเป็นธรรมฉันทะ มีความพอใจในธรรม เป็นเหตุกระตุ้นให้เราแสวงหาทางที่ถูกต้อง เรามีความกระตือรือร้นที่จะทำให้ดีขึ้น ที่จะพัฒนาตนเอง ที่จะทำให้มีความเจริญก้าวหน้าในทางที่ถูกต้อง อันนี้พระพุทธเจ้าไม่ห้าม ไม่ขัดข้อง

บางคนก็คิดว่าพระพุทธเจ้าห้ามทุกอย่าง คือไม่ให้มีความอยากอะไรเลย งอมืองอเท้าอยู่อย่างนั้นแหละ บ่เฮ็ดหยั่ง อย่างนี้ไม่ใช่ เราต้องเป็นผู้มีความเพียรพยายาม

และพอใจในสิ่งที่ถูกต้อง พอใจในสิ่งที่ดี ตรงกับความ
เป็นจริง เราควรเข้าใจว่า ความทุกข์มีเหตุ ความสุขมี
เหตุ เราก็พยายามเข้าใจในเหตุอันนั้น เมื่อเราเข้าใจ
ในเหตุอันนั้น การแก้มันก็ง่ายขึ้น

ตราบใดที่เรายังไม่เข้าใจในเหตุที่แท้จริง มันก็
ยากที่จะแก้ไข เราจึงต้องพยายามพิจารณาอันนี้ให้มาก
พิจารณาในอริยสัจว่า เออ เรายอมรับว่าอันนี้เป็นทุกข์
แต่ว่าความทุกข์ที่กำลังปรากฏอยู่ มันต้องมีเหตุ ไม่ใช่
มันลอยลมมา หรือมันผุดขึ้นมาโดยไม่มีสาเหตุอะไร
มันต้องมีเหตุ เราต้องพิจารณาให้ดี เพื่อหาเหตุให้ได้

เมื่อเราเห็น เข้าใจมากขึ้น เราก็อาศัยมรรค หน
ทางที่จะดับความทุกข์ก็อยู่ในมรรค อริยมรรค ๘ เป็น
ปฏิบัติหรือวิธีปฏิบัติที่จะดับทุกข์ และก็ให้เข้าใจว่า
มีการดับทุกข์ คือการดับทุกข์มีอยู่จริง ไม่ใช่ที่เรา
ปฏิบัติไปแล้วไม่มีผล มันมีการดับทุกข์ อันนี้เป็นคำสอน
ที่เกี่ยวกับประสบการณ์ของเรา

ประสบการณ์ของมนุษย์ทุกคน คือ ทุกข์ตาม
ธรรมชาติ ธรรมดาก็มี ทุกข์ที่เราเพิ่มเติม ก็มี เราต้อง
เข้าใจในวิธีที่จะไม่ให้ทุกข์ทั้งสองอย่างนั้นเป็นปัญหากับ

เรา หรือทำให้เกิดความขัดข้องขึ้นในชีวิตของเรา เพราะถึงอย่างไรก็ตาม ความรู้สึกของมนุษย์ทุกคนย่อมมีความต้องการ และก็พยายามที่จะแก้ความทุกข์ ดับความทุกข์ของตนเองอยู่แล้ว อย่างที่เราดำเนินชีวิตกันอยู่ก็เพื่อดับทุกข์

เราเห็นว่า เออ มันมีทุกข์อย่างนี้ เราก็พยายามที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อไม่ให้ต้องทุกข์ต่อไป หรือเพื่อให้ความทุกข์น้อยลง ในการปฏิบัติ เราก็เอาวิธีสัจ ๔ มาประกอบกับเวลานั่งสมาธิ ก็พิจารณาเช่นเดียวกัน เช่น เรานั่งอยู่ ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ พยายามที่จะตั้งสติไว้ ติดตามลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นในใจของเรา จิตใจของเราเคลื่อนไหว ปราศจากความสงบ ปราศจากความปลอดโปร่ง ปราศจากความเยือกเย็น อันนี้ก็เป็นความทุกข์ในสายตาของพระพุทธเจ้า

ท่านบอกว่าจิตนี้เป็น *ประภัสสร* หมายความว่า จิตใจของเราหรือพื้นฐานของจิตใจ โดยธรรมชาติเป็น *ประภัสสร* คือผ่องใส สว่าง ปลอดโปร่ง นี่คือธรรมชาติของจิตใจ แต่ว่ามีอุปกิเลสสัญญาจรเข้ามาครอบงำจิตใจไว้

ทำให้ประภัสสรอันนี้หรือความปลอดโปร่งอันนี้ไม่ปรากฏ
หรือไม่แสดงออก อันนี้เป็นความทุกข์

การปราศจากความเยือกเย็นในใจ ปราศจาก
ความปลอดโปร่ง ความผ่องใสของใจที่เราสามารถจะ
สัมผัสได้ จึงเป็นความทุกข์ ใจของเรามันคิดปรุงแต่ง
ไปตามความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง แปรไปเรื่อย ขึ้น ๆ
ลง ๆ ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง

ธรรมชาติของจิตใจนั้นสามารถที่จะเข้าสู่ภาวะ
ของความปลอดโปร่ง ความสงบ ความเยือกเย็นได้ แต่
โดยที่จิตขาดการอบรม ขาดความเข้าใจในอริยสัจ ๔
เราจึงไปรับเอาสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง รับเอาแล้วก็
ปรุงแต่งต่อ รับเอาแล้วก็เก็บเอาไว้ เหมือนกับคนสติไม่ดี
ที่เราเห็นเดินไปตามถนนในเมือง ผ่าผ่านสกปรก ผม
เผ้ารุงรัง เขาเอาถุงไปเก็บเศษสิ่งของ เก็บทุกอย่างไม่
เลือก เขาไม่สามารถเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้
ชีวิตของเขาเกิดความรุ่งเรืองได้

ใจของเราก็ยังไม่เข้าใจความเป็นจริงก็ฉันทันนั้น
ก็เก็บเอาเศษสิ่งนี้สิ่งนั้น เก็บขยะของคนอื่นมาปรุงแต่ง
ในใจของเรา เก็บสิ่งที่ไม่ดี โดยคิดว่าเป็นสมบัติของเรา

สิ่งเหล่านี้ทำให้ใจของเราไม่ค่อยปลอดโปร่ง เป็นอาการ
ของผู้ที่ไม่เข้าใจความเป็นจริง เราศึกษาอริยสัจ ๔
ฝึกหัดใจของเรา ให้เข้าใจความเป็นจริงอันนี้ เพื่อให้เรา
พ้นจากภาวะของการมีความทุกข์

เรานั่งสมาธิอยู่ ก็พยายามที่จะกำหนดรู้ ลม
หายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ กำหนด
ที่ความรู้สึกภายในร่างกาย กำหนดที่ความรู้สึกภายใน
จิตใจของเรา พยายามรู้ตัวเองให้มากขึ้น อันใดที่เกิด
ขึ้นเป็นสิ่งที่ประกอบด้วยคุณธรรมก็เก็บเอาไว้ อันใด
ที่เป็นสิ่งที่เราร้อน เป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมองก็พยายาม
ที่จะละเสีย พยายามที่จะไม่ปรุงต่อ พยายามที่จะเลิก
คบ มันก็จะหายไปจากใจของเรา อย่างนี้ต้องอาศัยสติ
สอดส่องดู ต้องอาศัยการระลึกไว้ในจิตใจของเรา เพื่อ
จะได้เข้าใจวิธีดูแลและบริหารจิตใจของเราให้เป็น
ประโยชน์

ต่อจากนี้ไป ขอให้พวกเรานั่งสมาธิกัน ให้มีความ
ตั้งใจมั่นในใจของเรา





โลกนี้ต้องอาศัยความเปลี่ยนแปลงจึงจะอยู่ได้

ความสงบ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ให้ตั้งใจฟังธัมมะกัน การที่พวกเรามาร่วมกัน
อย่างนี้ ก็เพื่อสร้างความสงบไว้ในจิตใจ ความสงบมี
อยู่ ๒ อย่าง คือ ความสงบที่เกิดขึ้นจากการควบคุมจิตใจ
ของเรา ที่เราเรียกว่า สมถะ เป็นความสงบที่จะต้อง
อาศัยสิ่งแวดล้อมหรืออาศัยการควบคุมอยู่ตลอด อีก
อย่างหนึ่งก็คือ ความสงบที่เกิดจากความรู้ ความเข้าใจ
ตามความเป็นจริง เรียกว่า วิปัสสนา ความสงบทั้งสอง
อย่างนี้ เป็นสิ่งที่จะต้องฝึกหัดให้เกิดขึ้นควบคู่กันไปใน
การปฏิบัติของเรา

การสร้างความสงบนี้ ถ้าหากว่าเราจะอาศัยสิ่ง
แวดล้อมตลอดเวลา มันก็เป็นไปไม่ได้ การที่จะให้เกิด
ความสงบ ไม่ใช่ที่เราจะต้องไปอยู่ในป่าหรืออยู่ที่วัด
อย่างที่เรามาปฏิบัติกันอยู่เวลานี้ สถานที่ที่ไม่ได้สงบ
มากมายนัก แต่ว่าถ้าเราฝึกเราหัดกัน ทำให้มีกำลังของ
สติและปัญญาในใจของเรา จิตใจของเราก็จะสงบได้

เราอยู่รวมกันอย่างนี้ ถ้าอยู่กันด้วยความสงบ ไม่มีการขัดแย้ง ไม่มีการทะเลาะวิวาท ไม่มีปัญหาต่าง ๆ ก่อกรวนอยู่ในใจ ก็เป็นความสงบอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการฝึกหัดให้มีสติติดตามจิตใจของเรา มีสติติดตามดู มีสติควบคุมสอดส่องดูอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อเรา เห็นชัดขึ้น รู้ชัดขึ้น มันก็就会有ความสงบ ถึงจะมีเสียงนั้น เสียงนักร้องบนข้าง ก็ไม่เป็นสิ่งน่ารำคาญ ก็เป็นแต่เพียงเสียง เป็นเพียงสิ่งภายนอกที่กำลังเปลี่ยนแปลง

ถ้าเรามีกำลังสำรวจไว้ในจิตใจ ความสงบก็สามารถเกิดขึ้นได้ นี่ก็เป็นอย่างหนึ่งที่เรควรฝึกหัดเอาไว้ และควรจะได้สัมผัสบ้าง จะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติ โดยใช้หลักภาวนาทั้งในการทำงานของเรา และการเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและสังคม เพื่อให้เกิดความสงบขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา

ความสงบอีกอย่างหนึ่งคือ ความสงบที่เกิดขึ้นจากความเห็นที่ถูกต้อง ความเห็นที่ตรงกับความเป็นจริง ถ้าดูสภาพสิ่งแวดล้อมในทุกวันนี้ สถานที่สงบ สงัด สถานที่วิวาก็หาได้ยากมาก แม้แต่ในวัด บางทีก็ไม่ค่อยสงบ เพราะว่าสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป เช่น ที่วัดป่าอานา

ชาติ สมัยก่อนที่เราออกจากวัดหนองป่าพงไปนั้น นี่ก็จะไปอยู่ในที่กันดาร เพราะเราเห็นว่าวัดหนองป่าพงเริ่มมีพระเณรมากขึ้น ญาติโยมมากขึ้น รบวนการปฏิบัติก็เลยไปอยู่ที่วัดปานานาชาติ ซึ่งสมัยนั้นเป็นที่กันดาร เป็นวัดที่ไปยาก มีถนนเข้าถึงแต่ขลุกขลักเหลือเกิน

พรรษาแรกจำได้ว่า แม้พระเณรป่วยก็ไม่อยากออกจากวัด ไม่อยากจะเข้าไปในเมือง เพราะเวลานั่งรถมันกระเทือนมากเหลือเกินต้องเต็มทีจริง ๆ จึงจะออกจากวัด แต่สภาพแวดล้อมของวัดก็เปลี่ยนแปลงไปตามเวลา ปัจจุบันนี้ถนนเข้ากรุงเทพฯ ก็ผ่านหน้าวัด รถทัวร์เข้ามาสะดวกสบาย คนไปมาหากันก็สะดวก และก็ไม่รู้ว่าเสียงมันมาจากไหนบ้าง เครื่องขยายเสียงในเมืองไทยแพร่กระจายไปทั่วเลย ชาวบ้านเขามีงานกัน งานดูหนัง งานหมอลำ งานต๋อยมวย พระก็ได้ยินหมดเลย บ้านที่อยู่ละแวกนั้น ห่าง ๒-๓ กิโลเมตรก็ได้ยินหมดเลย เสียงดังมาก

ปีที่แล้ว อาตมาอุตสาหภาพพระเณรออกไปรุดงค์ในป่าลึก จังหวัดกาญจนบุรี ติดชายแดนพม่า ห่างถนนใหญ่ตั้ง ๔๐ กิโลเมตร ไม่มีหมู่บ้าน ไปพักบริเวณที่เขา

ทำเหมืองแร่ดีบุก กันดารมากจริง ๆ เสือ ช้างยังมีอยู่ ถึง
กระนั้น รถฉายหนังก็ยังอุตสาหกรรมต่อไป อยู่ในป่าลึก
ขนาดนั้นยังได้ยินเสียงฉายหนัง หนีไปไหนก็จะต้องมี
เสียง คือเราจะต้องสัมผัสโลก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
มันจะต้องสัมผัส และก็ต้องสัมผัสในลักษณะที่ถูกใจบ้าง
ไม่ถูกใจบ้างเป็นของธรรมดา เราเลยต้องใช้ปัญญาตรว
ดูสิ่งที่เราสัมผัสนั้น เพื่อไม่ให้หลงอารมณ์ที่เกิดขึ้น

จะเป็นอารมณ์ที่เราชอบ อารมณ์ที่เราชัง มันก็
เกิดจากสิ่งที่เราสัมผัส

ถ้าหากว่าเรามีปัญญาตรวดู ก็จะไม่หลงอารมณ์
ที่เกิดขึ้น เราจะเห็นว่า เออ อันนี้ก็อารมณ์ธรรมดา นี่
ก็เป็นความสงบอย่างหนึ่ง คือไม่หลง ไม่หลงโลก เพราะ
ที่เราเรียกว่า โลก นั้น ก็เพียงแต่รูปที่เราเห็น เสียงที่ได้
ยิน กลิ่นที่ดม รสที่สัมผัส และเย็นร้อนอ่อนแข็งที่เรา
ได้สัมผัสทางกาย ที่เราว่าโลกก็แค่นี้แหละ จะอยู่เมือง
ไทยหรืออยู่เมืองนอกก็ดี โลกมันก็แค่นี้แหละ เป็นเพียง
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มีเท่านี้

เราต้องอาศัยสติและปัญญาให้รู้จัก เห็น เข้าใจ
และไม่หลง ไม่หลงโลกอันนี้ เมื่อไม่หลงโลก มันก็

เกิดความสงบในใจ ไม่สับสน ไม่วุ่นวาย ไม่ขัดข้อง การที่เรารู้จักโลกนั้นก็คือ การรู้จักสภาวะของมัน เมื่อเราเห็นสภาวะแล้ว มันจะเป็นอย่างนี้ตลอด มันไม่หนีออกจากสภาวะอย่างนี้

สภาวะ หรือลักษณะของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ พระพุทธองค์ทรงจำแนกเป็น ๓ ลักษณะคือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนตฺตา อันนี้เป็นลักษณะของโลก เป็นสภาวะของทุกอย่างในโลก เป็นลักษณะของความเป็นจริง ซึ่งใช้เป็นหลักในการพิจารณา ในการทำให้ใจสงบ เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้เกิดความสงบในใจ ไม่ขัดข้อง เพราะเรารู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะต้องเป็นอย่างนี้

อนิจจัง คือความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอน มีความแปรปรวน เปลี่ยนไปเป็นธรรมดา เวลาเราพูดถึงอนิจจัง ซึ่งหมายถึงความไม่เที่ยง อันนี้ไม่ใช่ความองในแง่ร้าย หรือดูในแง่ที่เราผิดหวังในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพราะอันนี้เป็นความจริง ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือจิตใจ มันเป็นธรรมดาอย่างนั้น แต่ถ้าหากเราดูด้วยความเข้าใจผิด หรือไม่ยอมรับความเป็นจริง อันนี้ก็เป็นปัญหา

ความเปลี่ยนแปลงไม่เป็นปัญหา อนิจจังไม่ได้
เป็นปัญหากับชีวิตของมนุษย์ เพราะมันเป็นความจริง
อยู่ โลกนี้ต้องอาศัยความเปลี่ยนแปลงจึงจะอยู่ได้ ถ้า
หากว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงจะเป็นปัญหามาก อย่างที่
เรานั่งกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องเปลี่ยน
แปลงอย่างนี้จึงจะอยู่ได้ ถ้าลมหายใจเข้าแล้วไม่ออก
จะเป็นอย่างไร มันก็ตายเท่านั้นเอง มันเป็นปัญหา ถ้า
ลมหายใจออกแล้วไม่เข้า อย่างนี้ก็เป็นปัญหาเช่นเดียว
กัน แต่การที่ลมหายใจเข้าแล้วก็ออก เปลี่ยนแปลงอยู่
ตลอดเวลาอย่างนี้แหละดี อยู่ได้ ไม่เป็นปัญหา

หรืออย่างอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ถ้าหาก
ว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็เป็นปัญหาเหมือนกัน เราต้อง
อาศัยการเปลี่ยนแปลงจึงจะมีการย่อยอาหาร แล้วอาหาร
จึงจะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายของเรา เพื่อให้มีกำลังเกิดขึ้น
นี่คืออาศัยการเปลี่ยนแปลง เราต้องมีโลกที่อาศัยการ
เปลี่ยนแปลงถึงจะอยู่ได้ นี่คือธรรมชาติที่เราต้องอาศัย
เป็นธรรมชาติที่จะต้องยอมรับ เมื่อไม่ยอมรับก็จะเป็น
ปัญหา

การที่เราไม่ได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงให้เห็นชัด
เราเลยเกิดความไม่ยอมรับ และก็มีมียึดมั่น อยากจะ

ให้มันเป็นไปตามความชอบใจของเรา ตามความพอใจ
ของเรา ตามความคิดเห็นของเรา ที่เราคิดว่าควรจะเป็น
หรือน่าจะเป็น ซึ่งมันเกิดจาก *ความคิด* ไม่ได้เกิดจาก
ความเป็นจริง

การที่อะไรมายัง อนิจจัง วั หรือที่ภาษาบาลี
เรียกว่า *สันตติ* คือมีการสืบทอดกัน หรือการต่อเนื่องกัน
เป็นกระแส ทำให้ใจมีความเห็นว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
ถ้าเราดูสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ เช่น กระแสไฟฟ้า ที่เรา
เห็นว่าเป็นกระแสอันเดียวกัน แท้ที่จริงมันเป็นคลื่นที่ต่อ
เนื่องกัน มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

หรือถ้าเรามองดูแม่น้ำที่เราเห็นว่าเป็นน้ำอันเดียว
กัน แท้ที่จริงมันกำลังไหลอยู่ตลอดเวลา น้ำที่เราเห็น
อยู่ข้างหน้าขณะนี้จะไหลไป ในขณะที่น้ำต้นน้ำไหล
มาแทนที่ ความที่มันไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำ ทำให้เรา
เห็นเป็นน้ำอันเดียวกัน มันมี อนิจจัง อยู่ในนั้น บางที
ระดับน้ำก็เปลี่ยน หรืออะไรหลายๆ อย่างที่อยู่ในน้ำก็
เปลี่ยน นี่คือหลักของ อนิจจัง

จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน มีการเปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอดเวลา บางทีมีอารมณ์ที่ชอบใจ บางทีมีอารมณ์

ที่ไม่ชอบใจ แต่มันก็เป็นกระแสของจิต กระแสของความเปลี่ยนแปลง อันนี้เป็นเหตุให้เราต้องตั้ง สติ เอาไว้ ตั้งความรู้เอาไว้ กำหนดรู้ไว้ เพื่อไม่ให้หลงความเปลี่ยนแปลง ถ้าเราเข้าใจหลักของ อนิจจัง เราก็จะไม่เกิดความทุกข์ เพราะความจริงมันก็เป็นของมันอย่างนั้น

ทุกข์ เป็นลักษณะของธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง คำว่าทุกข์ในทางพุทธศาสนาแปลว่าทุกข์ ทนได้ยาก ทุกอย่างอยู่ในระหว่างความเสื่อมไป ไม่สามารถที่จะตั้งอยู่ได้ ไม่สามารถที่จะยั่งยืนอยู่ได้ มันมีธรรมชาติอย่างนั้น เราเลยเรียกว่าทุกข์ ทุกอย่างที่มีความไม่เที่ยง มันก็จะต้องมีการแตกสลาย อันนี้เราเรียกว่าทุกข์ มันเป็นทุกข์ทนได้ยาก

อาการของความทุกข์ในจิตใจของเรา เมื่อประสบกับการแตกดับสลายไป ก็จะมีความรู้สึกไม่สบายใจบ้าง กระทบกระเทือนใจบ้าง เลยเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ และความทุกข์อันนี้มีสิ่งที่บดบังเหมือนกัน

อันที่จริงเรากำลังประสบกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา มันเป็นความรู้สึกที่มีในจิตใจของเรา เพราะเราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราชอบ หรือเราต้องประสบ

กับสิ่งที่เราไม่รักไม่ชอบใจอยู่เสมอ ๆ แต่ที่ความทุกข์ไม่ค่อยปรากฏชัดเจนเพราะอะไร เพราะเราเปลี่ยนอิริยาบถ คือเราหนีความทุกข์อยู่

ในชีวิตประจำวันของเรา เราจะหนีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เช่น เรานั่งอยู่ ถ้าเกิดความเจ็บปวดอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็พลิกตัว เพราะอะไร เพราะทุกข์บังคับ ความทุกข์ที่เกิดจากการนั่ง หายไปด้วยการพลิกไปพลิกมา เพราะเราเปลี่ยนอิริยาบถนั้น ๆ ทุกข์นั้นไม่ปรากฏ เราเลยไม่สังเกตหรือไม่เห็นชัด

เวลาเรานั่งสมาธิ เรานั่งขัดสมาธิแล้วเกิดความเจ็บปวด เราเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบ ถ้าปวดอีกเราก็นั่งพลิกไปพลิกมา ความทุกข์ก็ไม่ปรากฏเด่นชัด

ความทุกข์ที่เกิดจากความหิวก็เช่นเดียวกัน ทุกข์หายไปด้วยการรับประทานอาหาร นี่ก็เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนสภาพภายนอก เพื่อหนีความทุกข์

เรารู้สึกเมื่อยก็นอน เพื่อหนีความทุกข์จากความเมื่อย นอนแล้วก็ลุกขึ้น เพราะนอนมากมันก็ทุกข์เหมือนกัน ลองดูสิ ไม่ใช่ว่ามันสบายนะ นอนได้ไม่นานหรอก

มันก็ต้องเปลี่ยนเหมือนกัน ความทุกข์เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ก็ต้องอาศัยการเปลี่ยน แต่การเปลี่ยนนี้เป็นสิ่งที่บังความทุกข์ไว้ ทำให้เราเห็นไม่ชัดเจน ถ้าไม่สังเกต

การที่เราเข้ามาฝึกหัดจิตใจของเรา ต้องมีการพิจารณาความทุกข์ที่เรียกว่าธรรมดา การพิจารณาของเราก็พิจารณาและสังเกตในของธรรมดา เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งก็ธรรมดาที่สุดแล้ว

เราอาศัยลมหายใจก็กำหนดรู้อยู่ เพื่อให้เกิดความอดทนและความแก่กล้าในจิตใจ เมื่อรวบรวมสติและกำลังของความแจ่มใสไว้ในจิตใจของเรา จนเกิดมีคุณธรรมและกำลังใจเพียงพอ เราก็จะไม่ต้องถูกผลักดันหรือถูกลากไปตามอริยาบถ หรือต้องหนีความทุกข์ที่มีอยู่

พอเราตั้งหลักได้ คือจิตใจมีทั้งความอดทนและกำลังของสติและปัญญา จิตก็จะสงบ จะอยู่เป็นที่ เมื่อความสงบเกิดขึ้นอย่างนี้ เราก็จะไม่วิวุ่นใจว่า จะต้องหนีความทุกข์ หรือจะถูกชักลากไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น

บทสวดมนต์ที่เราสวดกัน เช่น เรามีความแก่เป็นธรรมดา เราล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความ

เจ็บไข้เป็นธรรมดา เราล่องพ้นจากความเจ็บไข้ไปไม่ได้
เรามีความตายเป็นธรรมดา เราล่องพ้นความตายไปไม่
ได้ นี่คือการพิจารณาของธรรมดาที่สุดที่มนุษย์จะต้อง
ได้รับและจะต้องประสบอยู่ เมื่อเราพิจารณาดูแล้วว่า
เออ ความเป็นจริงเป็นอย่างนี้ ความจริงของชีวิตมนุษย์
เป็นอย่างนี้ เราก็ยอมรับ และพยายามตั้งคุณธรรมไว้
ในจิตใจของเรา ก็จะไม่เป็นเหตุให้เกิดความขัดข้อง และ
ความกระทบกระทั่งในจิตใจ มันก็เลยสงบอยู่ เพราะ
เราเข้าใจในของธรรมดาหรือของธรรมชาติ ไม่ขัดข้อง
เป็นการจัดการให้ถูกกับอาการของความทุกข์ที่มีอยู่ใน
ชีวิตของมนุษย์

อนตฺตา คำว่าอนัตตานี้แปลว่า ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่
ตน บางคนก็เข้าใจยากเหมือนกัน เพราะเขาเห็นว่าตัว
ของเราแท้ ๆ ตั้ง ๖๐ กว่ากิเลที่นั้งอยู่ที่นี้ จะไม่ใช่ตัวตน
ได้อย่างไร อันนี้เป็นความคิดโดยภายนอก ดูแต่ภายนอก
แต่ถ้าเราพิจารณาในหลัก อนตฺตา ให้เราเห็นว่า
ที่ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน หมายความว่า มันไม่เป็นแก่นเป็น
สาร ไม่ได้เป็นของเราที่แท้จริง ไม่อยู่ในอำนาจที่เราจะ
บังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่ถูกต้องใจเรา หรือตามที่เรา

ปรารถนาได้

อย่างเช่นร่างกายของเราก็ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ได้เป็นของเราที่แท้จริง ถ้ามันเป็นของเราจริง เราจะบอกมันไม่ให้แก่ เราจะบอกมันไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ป่วย ไม่ให้เป็นโรคนี้โรคนั้นได้ แต่ว่าเราบอกอย่างนั้นไม่ได้ เพราะมันไม่ได้เป็นของเรา มันเป็นของธรรมชาติ

หลัก อนตตา ทำให้เราเห็นชัดขึ้นว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งที่อยู่ในกระบวนการของธรรมชาติ ไม่ได้มีส่วนที่นอกเหนือจากนั้น ที่จะบังคับหรือบงการให้เป็นไปตามที่ปรารถนาได้ มันเป็น อนตตา

อนตตา นี้ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นทางสายกลางที่อาศัยความจริง แต่ในความรู้สึกของมนุษย์ทั่วไปก็ดี หรือในหลักคำสอนทางศาสนาและปรัชญาก็ดี จะมีที่สุดอยู่สองอย่าง

สุดทางหนึ่ง คือ อดตา ความรู้สึกว่ามีตัวมีตนจริง หรือมีส่วนใดส่วนหนึ่งที่สามารถบังคับบัญชาได้ เป็นส่วนที่เที่ยงแท้ถาวร ในศาสนาคริสต์หรือศาสนาอื่นแทบทุกศาสนาในโลกนี้ ก็ลงความเห็นกันว่า มนุษย์มี อดตา ที่จะคอยเข้าสู่พระเจ้า อดตาที่จะรับความสุข

นิรันดร์ รับส่วนของความดีที่ทำไว้ พอตายลงจะได้ขึ้น
สู่สวรรค์ หรือได้รับความสุขนิรันดร์ เขาคิดกันอย่างนั้น
อันนี้ก็เป็นที่สุดอย่างหนึ่ง คือความเห็นที่มี อดุตา มีตัว
ตนที่แยกออกจากภาวะชีวิตของเราได้

ที่สุดอีกอย่างหนึ่งในภาษาบาลี เรียกว่า “วิรตฺตา”
วิรตฺตา คือการปฏิเสธตัวตน หรือความเห็นที่ไม่มีตัว
ไม่มีตน ในลักษณะปฏิเสธ หรือรู้สึกว่ขาดสูญ ไม่มีอะไร
ที่เป็นสาระสำคัญ ซึ่งอันนี้ก็เป็นที่สุดอีกอันหนึ่ง

ทางสายกลางของพระพุทธเจ้าก็คือ อนตฺตา อัน
นี้เป็นตัวกลาง ไม่เข้าไปสู่ที่สุด ที่ว่าเป็นตัวตน เป็น
แก่น หรือไม่ไปสู่ที่สุดที่ว่าปฏิเสธ หรือมีการขาดสูญ แต่
อนตฺตา หมายความว่า มันเป็นกระบวนการของธรรม
ชาติที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด อาศัยเหตุ อาศัย
ปัจจัย ไม่มีอะไรที่เราจะเรียกว่าเป็นของเราแท้ แต่ว่า
เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ค่อยดับไป
ตามธรรมชาติ อันนี้เป็นลักษณะของธรรมชาติ และ
เป็นทางสายกลาง เป็นความจริงอยู่อย่างนี้

หลักของธรรมชาติดีก็มีกฎเกณฑ์ เช่นว่า บุญและ
ผลของบุญก็มี บาปและผลของบาปก็มี อย่างบทสวด

มนต์ที่พูดถึงความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วยต้องมี ความตายก็ต้องมี เป็นความจริงตามธรรมชาติ

อีกอย่างหนึ่ง ที่เป็นหลักธรรมชาติและหลักธรรมดาที่เราควรสังเกตและพิจารณาคือบทสวดที่ว่า กัมมสฺสโกมฺหิ กัมมทายาทิ กัมมโยนิ กัมมพณฺธุ กัมมปฏิสรโณ คือ หลักของกรรมว่า เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำบุญหรือทำบาป เราจะเป็นทายาท คือเราจะต้องรับผลของกรรมนั้นต่อไป มันก็เป็นกระบวนการของธรรมชาติ

เราทำความดีเอาไว้ เราก็รับผลของความดี เราทำความไม่ดีเอาไว้ เราก็รับผลของความไม่ดี เป็นหลักธรรมดา แต่ว่าตัว อตฺตา ตัวตนที่จัดอยู่ต่างหาก ในทางพระพุทธศาสนานั้นไม่มี และตามความเป็นจริงนั้นก็ไม่มี ซึ่งก็ดีแล้วที่ไม่มี เพราะถ้าหากว่ามีตัวตนที่ไม่เปลี่ยนแปลง อย่างนี้ก็ยุ่งล่ะ ยากลำบากล่ะ

การที่เราสามารถชำระจิต ทำให้จิตสงบ เข้าถึงความปลอดโปร่งได้ ก็เพราะความเปลี่ยนแปลง และความที่ไม่ได้เป็นของเราโดยแท้ ถ้าหากเรามีตัวตนอย่างไรก็

จะต้องเป็นอย่างนั้นตลอดไป เปลี่ยนแปลงไม่ได้ อย่าง
นี้ก็คงลำบาก เป็นปัญหามาก เช่น ถ้าเรามีนิสัยดั้งเดิม
อย่างไร ก็จะต้องเป็นอย่างนั้นไปตลอด เราคงไม่มีทาง
ที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อที่จะมีความเจริญ
ก้าวหน้าในการปฏิบัติ

แต่ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นกระบวนการ
ของธรรมชาติที่เราสามารถที่จะเข้าใจ และปรับตัวให้
เข้าสู่กระบวนการอันนั้นด้วยความถูกต้อง มันก็ไม่เกิด
ความขัดแย้ง ไม่เกิดปัญหา ไม่เกิดความสับสน แต่จะเกิด
ความสงบสบาย เยือกเย็น

ถ้าทราบใดที่เรายังไม่สามารถปรับตัวได้ ยังมี
การขัดแย้งกับกระบวนการของธรรมชาติ ยังมีความสับสน
และสงสัยในกระบวนการของความเป็นจริงตามธรรมชาติ
อย่างนี้ก็ยังไม่สงบ หลักระบวนไตรสิกขา จึงเปิดโอกาสไว้ ให้
เรามีความสามารถที่จะเกิดความรู้แจ้ง ผลที่เกิดขึ้นจาก
ความรู้แจ้งก็คือความสงบ ความปลอดโปร่ง ความบริสุทธิ์
ในใจ โดยอาศัยหลักความเป็นจริง นี่ก็เป็นลักษณะของ
พระพุทธศาสนา

คำสอนของพระพุทธเจ้าอาศัยและอ้างอิงหลัก
ของความเป็นจริง จึงเป็นศาสนาของผู้ที่...จะเรียกว่า
นักปราชญ์ก็ได้ หรือของผู้ใหญ่ก็ได้ คือไม่ให้อาศัยการ
คาดคะเน หรือคาดฝันว่าจะให้โลกเป็นอย่างไร จะให้
สวรรค์เป็นอย่างไร จะให้ชีวิตของมนุษย์ที่ประเสริฐ
เป็นอย่างไร อย่างเป็นโน้น

ไม่ต้องอาศัยการคาดคะเน หรือการคาดฝัน เรา
ก็ปรับตัวได้ตามความเป็นจริง มันขึ้นอยู่กับตัวเราเอง

ถ้าเราปรับตัวได้ เราก็ได้รับผลดี

ที่จริงถ้าดูแล้ว มันกะทัดรัด ตรงไปตรงมา

ในการภาวนาหรือในการปฏิบัติของเรา ก็จะต้อง
อาศัยหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นเครื่องพิจารณา
เพื่อให้เกิดความสงบ ไม่ว่าจะทำอะไรให้เราสังเกตดู
เช่น เรานั่งสมาธิก็ดี เดินจงกรมก็ดี ยก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ขึ้นมาพิจารณาอยู่เสมอ

เมื่อเราเกิดความขัดข้องหรือสงสัย ก็ให้พิจารณา
ดูว่า มันมีลักษณะอย่างไร มันกำลังเปลี่ยนแปลงหรือไม่
มีอาการของความทุกข์หรือไม่ มันเป็นเรื่องแท้จริง
หรือไม่ ถ้าเราพิจารณาให้ดี จะช่วยให้เราปล่อยวางเรื่อง
ที่ขัดข้องนั้น ทำให้กลับมาถูกต้องในทางที่ถูกต้องได้

อันนี้ก็เป็นการจัดสติ เป็นการตั้งปัญญา เรารวบรวมความรู้สึกไว้ที่จิตใจของเรา อย่างที่เราเรียกว่าสติ ปัญญา คือให้รวบรวมความรู้สึกไว้ที่ใจของเรา ที่อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

สติ คือความรู้เท่าทันอารมณ์ จะเป็นอารมณ์หยาบก็ดี อารมณ์ละเอียดก็ดี อารมณ์ฉลาดก็ดี อารมณ์โง่ก็ดี อารมณ์ที่รุนแรงก็ดี หรือปรากฏเพียงเล็กน้อยก็ดี พยายามให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ก็เป็นการตั้งสติ

ปัญญาคือความรอบรู้ในอารมณ์นั้น เราอาศัยปัญญาพร้อมกับสติ รู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ รู้ว่าจะเป็นเหตุให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ รู้ว่าจะเป็นไปเพื่อประโยชน์หรือความเสื่อม อันนี้เป็นปัญญารอบรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวบรวมไว้ในใจของเรา เช่น ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ มีความรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีการรอบรู้ในอารมณ์นั้น ติดตามใจของเรา ติดตามความรู้สึกของเรา ติดตามประสบการณ์ของเรา

เมื่อเราติดตามอย่างนี้อยู่เสมอ มันจะเกิดความแจ่มใส เกิดกำลังในจิตใจของเรา เมื่อสังเกตตามความ

เป็นจริงของไตรลักษณ์ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนตตาก็
ยังมีกำลังมากขึ้น เพราะเรารู้ ไม่สับสน ไม่สงสัย

หรือถ้าหากว่าเรายังสงสัยอยู่ ก็ให้พิจารณาดู
หาอะไรที่เที่ยงแท้ถาวรได้ไหม ที่ไม่ได้เป็น อนิจจัง ที่ตั้ง
อยู่แล้วก็อยู่ตลอดไป หรือที่เป็นสุขอยู่ตลอด ไม่ได้เป็น
ทุกข์เลย ลองหาดู ถ้าเราสงสัยก็หาดู คำสอนของพระ
พุทธเจ้าท่านเปิดกว้าง

เวลาที่เราสวดมนต์ ให้สังเกตความหมายของ
บทสวด อย่างที่ว่า *เอหิภิกขุสตึโก* เป็นคำสอนที่ชวนให้เข้า
มาดู เรียกให้เข้ามาดู เข้ามาดูเกิด เข้ามาสังเกต เข้ามา
พิจารณา เข้ามาตรวจดูตามสบาย พระพุทธเจ้าท่าน
เปิดกว้างหมดเลย ใครจะทดสอบ ใครจะทดลอง ก็ดูเอา
จะต้องเกิดความแน่ใจในที่สุดว่า คำสอนของท่านถูกแล้ว
จริงแล้ว แม่นแล้ว ตรงแล้ว ดูซิ อันใด เราดูหลัก อนตตาก็
มีอันใดที่เป็นของเราแท้หรือไม่ ดูไปดูมาเราจะเห็นและ
ยอมรับความเป็นจริงว่าเป็นอย่างนี้

เมื่อเราอาศัยความเป็นจริง มันก็เกิดความสบาย
ที่เกิดความกระทบกระเทือน ความสับสนในชีวิตของ
มนุษย์ เพราะเขาอาศัยสิ่งที่ไม่จริงหรือสิ่งที่ปลอม ไม่

เป็นแก่น ไม่เป็นสาร แล้วก็มีหวัง มีความปรารถนา
ว่า สิ่งเหล่านั้นจะสามารถทำให้ชีวิตจิตใจมั่นคงได้ แต่
การที่เราจะหาความมั่นคงจากของปลอมหรือของไม่
แท้ ไม่ได้เป็นแก่นเป็นสารนั้น มันเป็นไปได้

เพราะฉะนั้น เมื่อเข้าใจในคำสอนของพระพุทธ
เจ้าแล้วเราก็มารวบรวมสติ รวบรวมความคิด รวบรวม
ความแจ่มใสที่ใจของเรา เช่น แต่ละลมหายใจเข้าลม
หายใจออก แต่ละก้าว พยายามทำให้ใจสงบ เมื่อจะใช้
การพิจารณา ก็พิจารณาตามหลักความเป็นจริง นั่ง
สมาธิแล้วก็ลุกขึ้นเดินจงกรม ขณะเดินจงกรม ก้าวทำ
ซ้าย ก้าวทำขวา ก็พิจารณา ทำให้ใจให้สงบ ทำสติให้
อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้มีการกำหนดรู้
ติดตามความรู้สึกในร่างกายและความรู้สึกในจิตใจ
เมื่อพิจารณา ก็พิจารณาตามหลักความเป็นจริง ให้มา
รวมอยู่ตรงจุดนี้ จะเป็นเหตุให้จิตใจเกิดความแจ่มใส
เกิดความสงบ สว่าง





พุทธศาสนาเป็นคำสอนของคนขยัน มุ่งปัญญา
เป็นเครื่องมือ

ปฏิบัติธรรมที่ถูกทางคืออย่างไร

เวลาเราปฏิบัติธรรม เราจะมีอะไรเป็นเครื่องวัดว่าเราปฏิบัติถูกทางหรือไม่ อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่จะต้องทราบเอาไว้ เมื่อปฏิบัติแล้วก็ควรจะมีอะไรเกิดขึ้น แต่จะมีอะไรเป็นเครื่องวัด หรือแสดงว่าเรากำลังไปสู่ความเจริญในทางที่ถูกต้อง จะเอาเรื่องเดียวเป็นเครื่องวัดก็ไม่ใช่ เช่น บางทีคนเขาคิดว่าหรือต้องการว่า เขาปฏิบัติธรรมก็อยากให้เห็นนิมิต เห็นแสงสว่าง เห็นภาพ เห็นนรก เห็นสวรรค์ ถ้าหากว่าไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ เขาคิดว่าไม่เจริญ ถ้าเห็นสิ่งเหล่านี้เขาคิดว่าเจริญ แต่ถ้าพูดตามความเป็นจริงแล้ว อันนี้ไม่ใช่วิมุตติ คือไม่ได้เป็นความเจริญในสายตาของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านเน้นที่คุณธรรม ได้แก่ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา เป็นธรรม ๕ ประการ คือ มีศรัทธาเพิ่มขึ้น มีศีลเจริญขึ้น มีสุตะคือความรู้ความเข้าใจ หรือการได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ป็นสาระเป็นประโยชน์

เพิ่มขึ้น มีจาคะ ความเสียสละ คือการให้เพิ่มขึ้น มี
ปัญญาเพิ่มขึ้น เจริญขึ้น

เพราะฉะนั้น เวลาเราสังเกตการปฏิบัติของเรา
ถ้าเราปฏิบัติแล้ว สิ่งเหล่านี้มีความเจริญก้าวหน้า เรา
ก็จะรู้ในใจว่า เออ เรากำลังเข้าสู่ความเจริญ เข้าสู่หน
ทางของความเจริญในสายตาของพระพุทธเจ้าแล้ว

ศรัทธา ในพระพุทธศาสนา คือ เรามีความน้อมใจ
เชื่อ และเป็นศรัทธาที่ต้องมีปัญญาประกอบด้วย ไม่ใช่
ว่าเชื่ออย่างงมงาย หรือเชื่อตามที่เขาบอกกัน หรือเชื่อ
เพราะมีค่านิยมในสังคม อันนี้ไม่เรียกว่าศรัทธาในพระ
พุทธศาสนา

เรามีความน้อมใจเชื่อในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งที่มี
เหตุมีผล ในสิ่งที่มีส่วนของความเป็นจริง และสิ่งที่
ประกอบเป็นคุณธรรม ศรัทธาจะต้องมีพื้นฐานในลักษณะ
อย่างนี้

เวลาเราปฏิบัติแล้วก็จะมีศรัทธาเพิ่มขึ้น เราได้
ปฏิบัติเห็นจิตใจของเราเอง เห็นความเป็นจริงในประสบ
การณ์ของเราเอง เห็นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็น
คำสอนที่มีอุปายช่วยให้เรามีความสุขยิ่งขึ้น ให้มีความ

ทุกข์น้อยลง ทำให้เรามีหลักในสิ่งที่ถูกต้อง เราก็มีศรัทธาเพิ่มขึ้น

ศีลก็เจริญขึ้น เวลาเราปฏิบัติอยู่ ก็จะเห็นตามความเป็นจริงจากความประพฤติของเราเอง ในการเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ การอยู่ด้วยกันกับเพื่อนมนุษย์ ก็จะต้องมีกฎมีเกณฑ์และมีขอบเขต เพื่อให้เราอยู่กันด้วยความอบอุ่น มีการเอื้อเฟื้อ ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน หรือไม่สร้างความเดือดร้อนให้กันและกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ ศีลก็เกิดขึ้นเอง ไม่ใช่เกิดจากการบังคับจากภายนอก มันจะเกิดจากภายในจิตใจของเรา เราพอใจเพราะเราได้เห็นตามความเป็นจริงแล้วว่า อยู่อย่างนี้สบายสบายเรา สบายเขา ศีลก็เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ

สุตะ เราได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาเล่าเรียน เราพอใจที่จะศึกษาค้นคว้าในหลักธรรม ศึกษาค้นคว้าโดยการไปหาครูบาอาจารย์ ศึกษาค้นคว้าโดยการหาแหล่งที่จะเกิดความรู้ใหม่ หรือเกิดความคิดใหม่ ในทางธรรมหรือในคุณภาพชีวิต สุตะก็เลยเกิดขึ้น

จาคะ คือความเสียสละ เรามีความพอใจที่จะเสียสละเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม หรือเสียสละเพื่อ

ประโยชน์ของผู้อื่น สิ่งอื่น คือทางสังคมที่ดี ทางครอบครัวที่ดี เราสามารถที่จะเสียสละได้ ถ้าหากว่าเราปฏิบัติธรรมแล้วเห็นแก่ตัวมากขึ้น ก็แสดงว่าผิดทาง ถ้าหากว่ามีการเห็นแก่ตัวเพิ่มขึ้น คิดแต่ประโยชน์ส่วนตัวอย่างเดียว คนอื่นช่างหัวมัน อย่างนี้ก็ไม่ถูกกับธรรม ไม่เป็นปฏิริยาที่ออกมาจากจิตใจที่มีธรรม หรือมีการเจริญก้าวหน้าในธรรม จาคะคือการให้ พร้อมทั้งจะให้ พร้อมทั้งที่จะเสียสละ เป็นจิตใจที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติเวลาที่เราปฏิบัติถูกทางแล้ว

ปัญญา คือการรู้เห็นตามความเป็นจริง อย่างที่เราพูดหลายครั้งหลายหนแล้ว เราจะสังเกตเห็นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้า จะเป็นเรื่องศีลก็ดี สมานก็ดี วิปัสสนาก็ดี ไม่ว่าจะเป็นในแง่ศึกษาก็ดี ในแง่ปฏิบัติก็ดี จะต้องเอาปัญญามาแทรกเข้าไปทุกแห่ง อันนี้เป็นลักษณะของ พุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่อาศัยปัญญา มุ่งทางปัญญา และอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือ

ถ้าปัญญาของเรามีความเจริญก้าวหน้าในการเห็นความเป็นจริง เข้าใจในความเป็นจริงมากขึ้น ก็เป็นการเจริญก้าวหน้าในธรรม ซึ่งเราก็คัดกันเอง ดูกันเอง

เห็นกันเอง อันนี้เป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้น

บางครั้งเราได้ยินได้ฟังธรรม หรือคำสอนของ พระพุทธเจ้า ซึ่งพูดแต่ด้านลบ คือการ เลิก การ ละ เช่น จะต้องละ กิเลส ละ ตัณหา ละ เครื่องเศร้าหมองในใจ จะต้องขัดเกลานี้อย่างนั้น ซึ่งเป็นการดูด้านเดียว หรือดูแง่เดียว

อีกแง่หนึ่งที่มีความสำคัญพอ ๆ กัน หรือเกิดขึ้น พร้อมกัน คือสิ่งที่เพิ่มขึ้นมา สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นก็คือคุณธรรม ที่เกิดขึ้น ลักษณะของ จิตใจที่มีคุณธรรม จะต้อง ประกอบด้วยกุศล คือจิตตั้งอยู่ในขอบข่ายของกุศล เป็น จิตที่งาม จิตที่เบิกบาน จิตที่แจ่มใส ไม่มีอกุศลเจือปน

ให้เราเข้าใจว่า เวลาเราปฏิบัติธรรม บางครั้งเราก็ให้ความสำคัญกับการระมัดระวังหรือการขัดเกลาบ้าง บางครั้งเราก็ให้ความสำคัญกับสิ่งที่จะทำให้เกิดขึ้นในด้าน คุณธรรม เช่น บางอย่างเราก็สามารถที่จะฝึกได้ หรือ พยายามที่จะอาศัยให้เกิดขึ้น ให้มีไว้ในใจของเรา เช่น พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมที่นักปฏิบัติควร อาศัย ไม่เฉพาะแต่นักปฏิบัติ แต่ผู้ที่ปรารถนาความสุข

ความสบาย ก็ควรอาศัยเช่นเดียวกัน พรหมวิหาร ๔
ก็คือ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา

เมตตา ตามความหมายในพจนานุกรม เมตตา
แปลว่าหวังดี บางครั้งเราได้ยินพระสอนว่า เราควรจะ
แผ่เมตตา หรือเราควรจะมีเมตตาไว้ในใจ หรือเวลาเรา
เกิดอารมณ์ที่ประกอบด้วยโทสะ เราควรจะแผ่เมตตา
หรือเมื่อไหร่คนเราประสบความเดือดร้อน เกิดปัญหา
ความขัดแย้งต่าง ๆ เราควรจะแผ่เมตตาให้ผู้ซึ่งสร้างความ
เดือดร้อนให้เรา อย่างนี้

เวลาเราได้ยินได้ฟังคำสอนอย่างนี้ คนทั่วไปมัก
คิดว่า เมตตาคือจะต้องรักเขา หรือจะต้องชอบ จะต้อง
มีจิตใจที่เอ็นดูต่อเขา แต่ความหมายโดยตรงแปลว่าหวังดี
คือบางทีคนอื่นทำอะไรที่เราไม่ชอบหรือมีความขัดแย้ง
กับเรา หรือเป็นศัตรูกับเรา เราก็หวังดีต่อเขาได้ แต่ไม่
จำเป็นที่จะชอบเขาก็ได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องมีความรัก
ต่อเขา แต่ว่าเราหวังดีได้ คือเรามีเมตตาต่อเขา โดยเห็น
ว่าเขาเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับเรา เขาก็หวังความสุขใน
ชีวิต เราก็หวังความสุขในชีวิต เราก็หวังดีต่อเขา คือเรา
เองก็ไม่อยากจะทำให้ความเดือดร้อนเกิดขึ้น และไม่ยาก

จะสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น

เรามีความหวังดี มีเมตตาไว้ในใจอย่างนี้ อันนี้เป็นคุณธรรมที่ใจเราอาศัยและฝึกหัดให้เกิดขึ้นได้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เพราะว่าตราบใดที่เรายังมีความขัดแย้ง หรือทะเลาะวิวาท มีการแค้นกัน ปัญหาที่ไม่จบ คือเรื่องไม่จบ จะเป็นเรื่องบุคคลต่อบุคคล หรือเรื่องประเทศต่อประเทศ มันก็ไม่มีทางจบ

แต่เมื่อเราเอาเมตตามาใช้ คือเรามีความหวังดี เราก็ค่อยหาอุบายที่จะให้เรื่องจบได้ด้วยความราบรื่น อย่างนี้ก็อาศัยเมตตาทำให้ชีวิตของเราเกิดความสะดวกสบาย เราอาศัยเมตตา มันสบาย มันเย็น แต่ถ้าเราอาศัยการแค้นหรือการขัดแย้ง หรือการทะเลาะวิวาท เพื่อแสดงว่าใครเก่งกว่ากัน ใครเลิศกว่ากัน อย่างนี้ละมันไม่จบ และก็เดือดร้อน การไม่ยอมคนอื่น การไม่ยอมเขา เราไม่ยอมให้เขาแสดงว่าเขาเก่งกว่าเรา เราอยากให้เขารู้ว่าเราเก่งกว่าเขา อย่างนี้มันก็ไม่จบ ถ้าเราอาศัยเมตตา หวังดีต่อเขา หวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ เรื่องก็จบไปเรื่อย ๆ อย่างนี้มันสบายกว่ากัน

เวลาปฏิบัติธรรม เราต้องอาศัยการแผ่เมตตาให้
มาก ให้สังเกตดู อย่างเมื่อคืนเวลาเราสวด ตั้งต้น *อหํ สุขีโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงความสุข* คือเวลา
แผ่เมตตา เราแผ่เมตตาให้ถึงตัวเราเองเสียก่อน ให้ได้
มองดูตัวเองอย่างมีเมตตาและก็นำหวังดีต่อตัวเอง ถ้าหาก
ว่าเรามีความพยายามมากเกินไป เรามีความเครียด เรา
มองตัวเองในแง่ไม่ดี อย่างนี้ ใจก็ไม่ปลอดโปร่ง

เราก็ดูตัวเองโดยมีความเมตตาตั้งไว้ในใจเสีย
ก่อน อย่างที่กล่าวว่า *อหํ สุขีโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจง
เป็นผู้ถึงความสุข* อย่างนี้ เรามีความหวังดีต่อตัวเอง
เสียก่อน มันก็ค่อยมีเมตตาตั้งไว้ในใจ ก็สามารถที่จะ
แผ่เมตตาให้ถึงผู้อื่นได้ สามารถที่จะมีจิตใจที่ประกอบ
ด้วยกุศลธรรม จิตสบายก็เป็นการบริหารจัดการอย่างหนึ่ง
ด้วยเหมือนกัน

การใช้เมตตาทำให้จิตใจสบาย เป็นการดูแลจิตใจ
ของตนเอง โดยฝึกแผ่เมตตาให้ตัวเอง การอาศัยเมตตา
นั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจของเรามีกำลัง ถ้าเราหวัง
ดีต่อตัวเองเสียก่อน แล้วหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
ก็จะทำให้จิตใจมีความสบาย

เมื่อเราอาศัยพรหมวิหาร อาศัยเมตตาธรรมก็จะเป็นสิ่งนำความสุขมาให้ แต่ว่าในพรหมวิหารก็จะมีความรู้สึกหรือ ธรรมที่ใกล้เคียง ที่จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เป็นอุปสรรคต่อเมตตา สิ่งนั้นก็คือ ความรัก เพราะถ้าหากจิตมีความรักก็ต้องมีความลำเอียง เช่น ถ้าหากว่าเรามีเมตตาอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แล้วคนอื่นมานินทาหรือพูดไม่ดีเกี่ยวกับเขา ถ้าเรามีความหวังดีต่อเขา เราก็ไม่กระทบกระเทือน คือจิตยังเป็นเมตตา ถ้าคนอื่นพูดถึงข้อบกพร่องของเขา หรือยกข้อบกพร่องซึ่งเป็นเรื่องจริง ถ้าหากว่าเรามีเมตตา คือจิตตั้งอยู่ในกุศล เราจะไม่หวั่นไหวต่อคำพูดอย่างนั้น

แต่ถ้าจิตของเราลำเอียงต่อสิ่งนั้นหรือบุคคลคนนั้น เพราะความรัก แทนที่จะเป็นเมตตา ก็ต้องเกิดความรู้สึกว่าไม่พอใจ คือสิ่งที่ตรงกันข้ามจะเกิดขึ้น

ลักษณะของจิตที่เป็นเมตตาแท้จะมีความหวังดีและความหวังดีและกุศล นั้นจะ มันคงอยู่ในใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสังเกต เพราะบางทีที่เราว่าเมตตา เรามีเมตตาต่อบุคคลนั้น หรือเมตตาต่อสิ่งนั้น พอผู้ใดผู้หนึ่งมาแสดง หรือชี้บอกข้อบกพร่อง หรือสิ่งที่ทำให้เราสงสัย เราก็

เกิดความไม่พอใจ ความหงุดหงิดในใจ อย่างนี้ไม่ได้
เป็นเมตตาแท้

จิตที่ประกอบด้วยพรหมวิหาร ประกอบด้วย
เมตตา เป็นจิตที่สูง จิตที่ตั้งมั่นในคุณธรรม
ที่เราจะต้องระลึกไว้และทบทวน คือ

อนํ สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึง
ความสุข

อเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่
มีเวร

อပ္พยาปชฺโฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่
เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

อนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่
มีทุกข์

อันนี้เป็นลักษณะของจิตใจของเราที่ประกอบด้วยเมตตา คือจะมีความหวังดีต่อความสุขของผู้อื่น ไม่
อยากเบียดเบียน ไม่อยากมีการจองเวรกัน

เพราะอะไร ?

เพราะสิ่งเหล่านั้นมันเดือดร้อน มันลำบาก มัน
หนักอกหนักใจที่จะต้องมีการขัดแย้งกัน เราอยู่กับเมตตา
ธรรมดีกว่า เราหวังดีต่อตนเอง เราหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์

มันสบายกว่ากัน ซึ่งก็แล้วแต่ใจของเรา

ถ้าหากว่าเราไปสำคัญในสิ่งที่เป็นอกุศล เช่น การจองเวรกัน เรายึดมั่นในสิ่งนั้นและก็มีเหตุผลด้วย บางทีเหตุผลมันบังคุณธรรม ตัวอย่างที่เราเห็นชัด ๆ ก็คือ ประเทศอิหร่าน ในสมัยที่ผ่านมา ๕ ปี ๑๐ ปี ดูแล้วน่าเศร้าใจจริง ๆ ที่ผู้เป็นประมุขของศาสนา คือ โคไมนี เป็นผู้ยู่ให้มีการจองเวรกัน ล้างผลาญกัน ไม่ให้หยุดฆ่ากัน เพราะถือว่าเป็นบุญ เขาก็ว่าอย่างนั้นละ คือ ฆ่ากันเพื่อช่วยศาสนา เป็นบุญ อันนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านไม่ยอมรับ เพราะว่าเป็นการเบียดเบียน

จะมีเหตุผลอย่างไร จะมีความรู้สึกว่าเป็นขนาดไหน ก็จัดเป็นอกุศล จัดเป็นบาป จัดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองในชีวิตของเรา พระพุทธเจ้าท่านเคยบัญญัติไว้ เคยพูดไว้ คือ ผู้ใดเป็นลูกศิษย์ของท่าน นั้น ถ้าหากถูกใจจับ เอาเลื่อยมาเลื่อยแขนเลื่อยขา แล้วผู้นั้นยังเกิดความรู้สึกว่าจะต้องแก้แค้น จองเวรกัน หรือมีอารมณ์ของโทสะ อย่างนี้ ผู้นั้นยังไม่เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธองค์

มันก็นักเหมือนกันนะ

แต่ทำไมไม่ว่าไม่มีความรู้สึก อาจจะรู้สึกกลัว
รู้สึกเจ็บได้ รู้สึกเจ็บก็ต้องมีแน่ละ แต่ความรู้สึกที่จะแค้น
แค้นหรือจองเวร ขอให้ได้กลับมาฆ่าจะไม่เกิดขึ้น เพราะ
จิตของเราเคยฝึกให้ตั้งเมตตา การตั้งความรู้สึกไว้ใน
เมตตาธรรม จะเป็นประโยชน์มากกับชีวิตของมนุษย์
เราอยู่ด้วยกัน ถ้าเราอาศัยเมตตาได้ ก็จะทำให้ชีวิตเกิด
ความราบรื่นได้มาก

อย่างอาตมาเองก็เคยมีเหมือนกันแหละ เคยมี
อยู่ครั้งหนึ่ง คือมีลูกศิษย์สององค์ไม่เข้าใจกัน และขัดใจ
กันอยู่ตลอดเวลา ลงรอยกันไม่ค่อยจะได้ คือเราสอน
ยังงี้ก็ไม่ค่อยจะเข้าใจ เราเองก็ไม่พอใจด้วย คือมัน
น่าจะเข้าใจ และไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น ไม่น่าจะทำ
อย่างนั้น เรื่องมันก็ยืดยาวออกไป ไม่รู้จักจบสักที ทั้ง ๆ
ที่เราารู้สึกว่าเหตุผลของเราถูกแล้ว

ในสายตาของเรานะ เราถูก ท่านผิด เราก็ไม่ยอม
ท่านก็ไม่ยอม คือทั้งสององค์ต่างก็ไม่ยอม มันก็อยู่กัน
ไม่เป็นสุข

ในที่สุด อาตมาก็นึกได้ว่า เอ...อันนี้ไม่ใช่สิ่งที่
พระพุทธเจ้าสอน ก็เลยตั้งใจว่า ต่อไปนี้จะแผ่เมตตา

ให้ลูกศิษย์ทั้งสององค์ ดังนั้นทุกครั้งที่ไปบิณฑบาต
อาตมาก็กำหนดจิตแผ่เมตตาให้ท่านทั้งสององค์ทุกครั้ง
และก็น่าแปลกที่ว่า หลังจากนั้นไม่นาน ลูกศิษย์ทั้งสอง
องค์ก็มาขอโทษและบอกว่าเข้าใจแล้ว เรื่องมันก็จบลง
ไปได้

กรุณา มนุษย์ประสบกับความเดือดร้อน ซึ่งเป็น
สิ่งที่เราไม่ปรารถนา เราก็เกิดความสงสาร และมีความ
ตั้งใจมีความหวัง มีความพยายามหาทางที่จะบรรเทา
ความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์นั้นได้อย่างไร

ไม่ว่าจะเกิดความทุกข์ในทางร่างกาย หรือความ
ทุกข์ทางจิตใจ เราก็มีพรหมวิหาร หรือความสงสาร
ความกรุณาที่จะพยายามช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
เราเป็นพยาบาลหรือเป็นหมอ ยิ่งได้เห็นคนในเวลา
ที่เขาประสบกับความทุกข์ ก็ต้องพยายามที่จะบรรเทา
ความทุกข์นั้น เราเกิดจิตที่กรุณา จิตที่สงสาร

แต่คำว่า สงสาร นี้ จะมีตัวที่เป็นอุปสรรคต่อพรหม
วิหารหรืออุปสรรคต่อกุศลธรรม คือเมื่อเรามีกรุณาใน
จิตใจของเรา จิตต้องเป็นกุศล อันนี้เป็นเครื่องวัด จิต
เป็นกุศล จิตมันดี มันงาม แต่บางครั้งเราเกิดสงสาร

แล้วจิตไม่เป็นกุศล ไม่ทราบว่าจะใช้ศัพท์ภาษาไทยว่าอะไร ในภาษาอังกฤษมี ๒ คำที่ใกล้เคียงกัน แต่ความรู้สึกในใจไม่เหมือนกัน คือคำว่า สงสาร ที่ตรงตามความหมายของคำกรุณา จิตจะมีความอímเอิบเห็นเราเหมือนกับเขา เห็นเขาเหมือนกับเรา และจิตใจของเรามีความเอื้อเฟื้อ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จิตเป็นกุศล จิตมันอím แต่สงสารอีกชนิดหนึ่ง คือสงสารแล้วเป็นเหตุให้เกิดความห่วงไหว เกิดความเศร้าหมอง เกิดการร้องไห้ เห็นเขาประสบความเดือดร้อน ความลำบาก เราก็พลอยเกิดความเดือดร้อนลำบากเช่นเดียวกัน อย่างนี้ก็ไม่เป็นกรุณา

จิตที่เป็นกรุณาจะต้องเห็นภาวะ เห็นเขาเหมือนกับเรา แล้วก็เกิดกำลังในจิตใจที่จะพยายามช่วยเขา หรือที่จะบรรเทาความเดือดร้อนของเขา อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะว่าบางครั้งเราเห็นแล้ว เราก็สงสารละ แต่สงสารแล้วจิตเศร้าหมอง อันนี้ไม่ใช่กรุณา เมื่อเป็นกรุณา จิตจะต้องมีความอímเอิบ ไม่ใช่ดูแล้ว มันน่าสงสารทั้งเขาทั้งเรา จิตต้องสบาย มีอะไรที่ไม่ควรนังเฉย เราก็ไม่นังเฉย ไม่มองข้าม ยิ่งมีความกระตือรือร้นที่จะ

ช่วยเพื่อนมนุษย์

มุทิตา คือ มีความยินดีในการได้ของคนอื่น เราเห็นคนอื่นเขาได้ดี เราก็เกิดความยินดี อันนี้เป็นคุณธรรมที่จะชำระจิตใจของเราให้ปราศจากความอิจฉาริษยา คือเรายินดีพอใจ เรามีจิตใจเป็นกุศล จิตใจมีความยินดีในการเป็นสุขหรือการได้ดีของผู้อื่น เมื่อความอิจฉาหรือริษยาในใจไม่มีที่ตั้ง เราจะไม่คิดอิจฉาคนอื่น

มนุษย์เรามันก็มีเหมือนกัน มีบ่อย ๆ แหละ เห็นคนอื่นเขาได้ดีกว่าเรา ได้มากกว่าเรา แทนที่จะพลอยยินดีกับเขา กับการได้ของเขา กลับไปนินทา หรือคิดว่าพูดว่า เขาไม่น่าจะได้ คือเราถูกอำนาจความอิจฉาริษยาในใจย้อมใจให้ไม่ดี ให้ใจเศร้าหมอง เราก็เลยไม่เห็นประโยชน์ของมุทิตาจิต ซึ่งเป็นจิตใจที่ทำให้เราสบาย

พูดตามความเป็นจริงแล้ว พรหมวิหารแต่ละระดับ ยากง่ายไม่เท่ากัน ลำดับที่สูงกว่าก็จะยากกว่า เมตตา กรุณา มุทิตา มุทิตาสูงกว่า ละเอียดยกกว่ากรุณาและเมตตา เพราะธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ ก็มักจะมีการแข่งขันหรือการเปรียบเทียบ ชิงดีกัน เราวัดความดีของเราตรงที่เราได้มากกว่าเขา หรือเราเก่งกว่าเขา การวัด

ระดับของชีวิตอย่างนี้ก็เลยเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีปัญหา
อยู่ตลอด เพราะว่าธรรมชาติของโลกมันก็ต้องเป็นอย่าง
นี้ ถึงอย่างไรเราก็ต้องพบคนที่ฉลาดกว่าเรา พบคนที่ดี
กว่า หรือเก่งกว่าเรา หรือมีมากกว่าเรา

ถ้าจิตใจของเราพลอยยินดีกับการมีรายได้ของเขา
ทั้งที่มีมากกว่าเราด้วย เรามีความยินดีที่มีความพอใจ
และก็จริง ๆ ละ เมื่อจิตใจเป็นอย่างนี้ ก็คล้าย ๆ กับว่า
เรามีส่วนในความสำเร็จของเขา ถ้าเราดูในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐
คือพื้นฐานของการมีบุญ หรือที่ตั้งแห่งการทำบุญซึ่งมี ๑๐
ประการนั้น อย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าระบุไว้ก็คือ การ
อนุโมทนาในการทำมาดีของผู้อื่น อย่างคนอื่น ๆ
เขาทำความดี เขาไปทำบุญ หรือเขาไปทำสิ่งที่ เป็น
ประโยชน์ในศาสนาที่ดี ในสังคมที่ดี หรือเขาได้อะไร
ในชีวิตที่ดี พอเราอนุโมทนา เรามีความรู้สึกยินดีใน
การทำดีของเขา พอเราทำจิตเป็นบุญ เราก็ได้ส่วนของ
ความดีของเขา

ถ้าหากว่าจิตไม่เป็นมุทิตา เราดูด้วยความริษยา
เห็นเขาได้ดี เราก็มองว่าเขาไม่เก่ง อันนี้จิตมันต่ำ

มฤตดาเป็นการยกระดับจิตใจของเรา มฤตดาจิต
เป็นพรหมวิหาร ที่อยู่ที่อาศัยของพรหม ที่อยู่ที่อาศัย
ของสัตว์โลกที่มีจิตใจสูง

พรหมวิหารสุดท้ายคือ อุเบกขา เราควรเข้าใจ
ว่า อุเบกขาไม่ใช่การวางเฉยอย่างที่เขาพูดกันหรือแปล
กัน การวางเฉยไม่เป็นอุเบกขา อุเบกขาคือ การทำใจ
ให้เป็นกลาง ตั้งใจให้เป็นกลาง

สาเหตุที่จะทำให้ใจให้เป็นกลางได้ คือการรู้ความ
เป็นจริง หรือการรู้กระบวนการของความเป็นจริง โดย
เฉพาะอย่างยิ่งใน หลักกรรม อย่างที่เราสวดกัน กัมมสุตกา
กัมมทายาทา กัมมโยนิ กัมมพณฺธุ กัมมปฏิสรณฺเ เรา
มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรม
เป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
คืออะไร ๆ ก็เกิดจากกรรม เกิดจากหลักของกรรม เกิด
จากกระบวนการของเหตุปัจจัย

เมื่อเชื่ออย่างนี้ เวลาเราเห็นคนอื่นประสบสิ่งที่ดี
หรือไม่ดีก็ตาม หรือแม้แต่ตัวเราเอง ถ้าประสบสิ่งที่
เราปรารถนาหรือไม่ปรารถนา หรือมีสิ่งใดเกิดขึ้น ถ้าเรา
พิจารณาตามหลักของกรรมว่า สิ่งใดที่เกิดขึ้นย่อมอาศัย
เหตุปัจจัย เราก็สามารถที่จะจัดการไปตามที่เห็น

สมควร หรือตามความเหมาะสม เพื่อไม่ให้เป็นสิ่ง
เศร้าหมอง หรือไม่ให้เป็นเรื่องที่จะหนักอกหนักใจได้

เมื่อมีจิตใจอย่างนี้ ใจเป็นกลาง เป็นอุเบกขา
เราก็พร้อมที่จะจัดการตามความเหมาะสมในเหตุการณ์
นั้น ๆ ไม่ได้เกิดความหนักอกหนักใจในสิ่งที่เกิดขึ้นโดย
เราไม่ปรารถนา ไม่ได้เกิดความตื่นตื้นยินดีในสิ่งที่ได้
แล้วตามปรารถนา เราก็ดูว่า เออ...มันก็ธรรมดา เราได้
ทำถูกต้องตามเหตุปัจจัยของมัน มันก็เกิดขึ้นตามที่เรา
ต้องการ มันก็แค่นั้นแหละ ก็จบเรื่องไป

เราก็ไม่จำเป็นจะต้องยกหูชูหางว่า เราเก่ง เรา
เลิศ อย่างนี้ออย่างนั้น ก็ดูว่าเราวางตัวเป็นกลาง วาง
ใจเป็นกลาง ในความเป็นกลางนี้ตัวเราก็เกิดปัญญา
อาศัยสอดส่องดูตามความเป็นจริง

แต่ให้ระวังอุปสรรคในการวางใจให้เป็นกลาง
ที่ใกล้เคียงกับการวางใจให้เป็นกลาง แต่เป็น *ศัตรู* หรือ
เป็นอุปสรรค ของอุเบกขาที่แท้ ตัวนี้ก็คือ *ตัววางเฉย*
การวางเฉยไม่ยอมทำอะไรว่า เออ...มันก็เป็นตามที่มัน
ต้องเป็นกันนะ เราเลยไม่ยอมช่วย ไม่ยอมทำอะไร เรา
ไม่ยอมช่วยตนเอง ไม่ยอมช่วยผู้อื่น อย่างนี้ไม่เป็นสิ่ง

ที่พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญ

ถ้าเราสังเกตดูและศึกษาให้ดี คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนของคนขยัน ไม่ใช่คำสอนของคนขี้เกียจ อย่างที่เราทำกันตั้งแต่วันศุกร์จนถึงวันนี้คือต้องขยัน คนขี้เกียจเขาก็ไม่ได้รอดมาจนถึงตอนบ่ายวันนี้หรอก การปฏิบัติธรรมจะต้องมีความขยัน

การเอาธรรมมาใช้ในชีวิตเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นจริง ๆ จะต้องมีความขยัน เป็นลักษณะของพุทธศาสนา ซึ่งตรงกันข้ามกับที่คนส่วนใหญ่เขาพูดว่า พุทธศาสนาไม่ยอมช่วยหรือไม่ยอมทำอะไร ถ้าหากว่าคิดอย่างนี้หรือพูดอย่างนี้ มันก็ไม่ตรงกับความเป็นจริง ถ้าเราศึกษาและปฏิบัติจริง ๆ ต้องขยัน คนไม่ขยันนะเขาไม่สู้หรอก

เรื่องอุเบกขาไม่ใช่วางเฉย แต่ว่าใจเป็นกลาง

เมื่อเรายอมพิจารณาตามหลักของความเป็นจริง ยอมดูตามความเป็นจริง มันก็เป็นหลักของเหตุและปัจจัยตามหลักกรรม เมื่อเราเห็นอย่างนี้แล้ว จิตใจก็สบายวางตัวเป็นกลางได้ ใจเป็นกลางได้

ถ้าหากว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยเราไม่ปรารถนา และเราไม่อยากจะให้มี เราก็เข้าใจว่า เออ...มันเกิดขึ้นตาม

เหตุปัจจัย เราก็ต้องรับผิดชอบ เมื่อรับผิดชอบแล้ว เราก็แก้ไขให้มันดีขึ้นได้ มันก็มีหน้าที่ทำ

ถึงแม้เราได้ตามปรารถนา ก็ยังมีหน้าที่ทำ คือ ได้ตามปรารถนาแล้วก็ต้องระมัดระวังอย่าให้เกิดความเสียหาย หรือเกิดความประมาทขึ้นมา มันได้ก็ได้ตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ได้เพราะตัวเราเก่ง หรือตัวเราเองมีสิทธิพิเศษที่จะได้มากกว่าผู้อื่น เหตุปัจจัยพร้อมมันจึงได้ มันก็ไม่ใช่เหตุให้เกิดกิฏฐิมานะขึ้นในใจ เราดูแล้วมันก็ธรรมดา เพราะทุกอย่างมันพร้อม ก็เลยทำให้ใจของเราเป็นกลาง เพราะยอมดูตามความเป็นจริง

พรหมวิหารนั้นเป็นคุณธรรมในแง่บวก ที่เราเอามาเป็นส่วนประกอบในจิตใจของเรา และในชีวิตของเรา เป็นสิ่งที่เราอาศัยเพื่อให้เกิดความเบิกบานใจ เพื่อให้มีความอิ่มเอิบใจ ทำอะไรเราก็ดูเอา เลือกลงเผลอว่า เราจะทำอย่างไรให้ตั้งไว้ในคุณธรรมในเรื่องนี้ได้

เราจะหวังดี จะตั้งเมตตาจิตได้อย่างไร? จะสงสารในทางที่ถูกได้อย่างไร จะให้เกิดความยินดีในเรื่องนี้ได้อย่างไร จะทำใจของเราให้เป็นกลางได้อย่างไร ทำให้ใจเราอิ่มเอิบกับคุณธรรม อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่เราเอา

มาใช้ เอมามาประกอบกันในการฝึกหัดจิตใจของเรา คือ
ทั้งหมดที่เราปฏิบัติอยู่ เราเรียกว่า ภาวนา...จิตภาวนา

การทำให้จิตใจเจริญก็คือ เจริญโดยสติ โดย
การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดการ
เคลื่อนไหวในการเดินจงกรม กำหนดจิตใจเพื่อให้มี
คุณธรรมมาประกอบด้วย กำหนดจิตใจเพื่อให้มีความ
รู้แจ้งเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ทั้งหมดก็เป็นการภาวนา
มันอาศัยซึ่งกันและกัน

ไม่ใช่ว่าการภาวนาคือ การนั่งในถ้ำ นั่งในเขา
ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก อย่างเดียว

ทั้งหมดในชีวิตเป็นโอกาสที่จะภาวนา เป็นโอกาส
ที่จะทำให้จิตใจของเราเจริญ และเราก็มีโอกาสนั้นควร

สำหรับตอนบ่ายวันนี้ อาตมาก็รู้สึกว่าคุณพอ
สมควรแก่เวลา ก็ขอยุติลงแต่เพียงเท่านี้



กำลังใจ

19 ธ.ค. 2533

เสด็จ พช. ฤๅ นรมล. นาสี

ได้ทราบข่าวจาก นรมล. นาสี ว่า คุณหมอน อภัยสิทธิ์ ได้มีพระชนมกรรม เกิด
จึงขอแสดง ความ : คือใจดีด้อย เธอ = ฝาก ความระลึกถึง เมื่อเป็น กำลังใจ ใน การ
ปลื้มตัก แล = ใน การศรัทธาต่อความทุกข์นั้น = คงมี ความ พ้น พสก. กนก. ผู้ที่
เธอ รัก แล = พ้องใจ เป็น เหตุให้ เกิด ความ ทุกข์ ทางใจ ยิ่ง โอ้อป. เฉพาะ = เธอ
ได้เกิด ขึ้น อย่าง กะทันหัน การ ปฏิเสธ ความรู้สึก ไม่ เป็นการตลกจะ
ธรรมดา แต่เธอเป็นคนที่ คง หักใจ ของเธอ เข้าใจว่า ความ เป็นจริง เพราะ =
ในฐาน = พง. การ เป็น มนุษย์ เธอ ไม่สามารถที่จะ บังคับ สรรพชาติ แล = โลก ให้ เป็น
ไปตามที่ เธอ ปรารถนา ทั้งจริง ความรู้สึกอย่างนี้ เป็น ของ สรรพชาติ แต่ความ
รู้ กับ ความรู้สึก มักจะ ไม่ค่อยตรงกัน คือ ใน ความรู้สึก ของมนุษย์ เธอ ไม่
อยาก ให้ มี ความ แปลง แล = ไม่อยาก มี ความ ทุกข์ บั้ว บัว ใน
พระ พุทธศาสนา จึงพระ : หัน ใน การ ทำใจ กว้างขวาง เมื่อ นาน แล้วใส่
พระคุณที่ = เมื่อรับ ความจริง ทั้ง ใน สิ้นใจ ที่ ชอบใจ ทั้ง ใน สิ้นใจ ที่ ไม่
ชอบใจ เมื่อ การเข้าใจ ใน ขณ. ของ ทุกข์ หรือ คุณงามความดี
ยิ่ง โอ้อป. เฉพาะ ใน เวลาที่ คุณงามความดี เป็น สิ่งที่ จะ ได้ ให้ ความชอบด้วย
แล = ความสบายใจ มากขึ้น เป็น เหตุให้ ใจ เป็น กุศล ซึ่ง เป็น
ประโยชน์แท้ แล = เป็น มาทาง ใน การปฏิบัติ สิ้นบุญกุศล นั้น

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้มีพระราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จพระราชดำเนิน ทรงบำเพ็ญพระราชกุศล
เนื่องในโอกาสที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงมี
พระชนมายุครบ ๖๐ พรรษา ในวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๒๕ ณ พระที่นั่ง
อัมรินทร์ปราสาท พระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร

โดยมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จพระราชดำเนิน ทรงบำเพ็ญ
พระราชกุศล ณ พระที่นั่งอัมรินทร์ปราสาท พระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร

ขอเชิญชวนประชาชนชาวไทย ร่วมกัน

บำเพ็ญกุศล

ศูนย์เผยแผ่มรดกธรรม พระโพธิญาณเถร

(หลวงพ่ocha สุภทฺโท) วัดหนองป่าพง

๒๑๐๒/๓๒ ซ.รามคำแหง ๒๖/๑ ถ.รามคำแหง

หัวหมาก บางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐

โทร. ๐๒-๓๗๔-๐๙๕๒ โทรสาร ๐๒-๗๓๒-๐๒๙๙



ท่านอาจารย์พระปสนโนเป็นชาวแคนาดา
เกิดเมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๙๒ สนใจใน
พระพุทธศาสนาตั้งแต่ยังเป็นนักศึกษา หลังจากจบ
การศึกษาแล้วได้เที่ยวออกหาประสบการณ์ชีวิต

เริ่มหัดทำสมาธิภาวนาครั้งแรกที่ประเทศไทย
จนกระทั่งมีศรัทธาออกบวช ได้รับการอุปสมบทเป็น
พระภิกษุเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ ที่วัดเพลงวิปัสสนา
กรุงเทพฯ บวชได้ไม่นานก็ได้ยินกิตติศัพท์ของ
หลวงพ่ocha จึงเข้ามาฝากตัวเป็นศิษย์ ณ สำนัก
วัดหนองป่าพง

เป็นเจ้าอาวาสวัดบ้านนาชาติ ตั้งแต่ พ.ศ.
๒๕๒๕ ถึง ๒๕๓๙ ปัจจุบันเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี



ABHAYAGIRI BUDDHIST MONASTERY

16201 Tomki Rd. Redwood Valley, California, 95470

Tel: (707) 485-1630 Fax: (707) 485-7948